

ЕКАТЕРИНА
БУРМИСТРОВА

ДЕТИ В СЕМЬЕ

ПСИХОЛОГИЯ
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ



Екатерина Алексеевна Бурмистрова
Дети в семье. Психология взаимодействия

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11828359

*Дети в семье: психология взаимодействия / Е.А. Бурмистрова; [худ. Е.И.Ватель].: ДАРЪ; Москва;
2015*

ISBN 978-5-485-00531-3

Аннотация

Эта книга о том, как почувствовать себя родителями двух (трех, четырех) детей, как подготовить и первенца, и всю семью к появлению нового родного человека, как справиться с детской ревностью, как увидеть в каждом ребенке уникальную личность и сделать так, чтобы эти личности на всю жизнь стали по-настоящему родными и близкими людьми.

Содержание

От автора	4
Введение	6
Глава 1	9
Вторая беременность: как работать и как отдыхать	9
Если родственники настроены негативно	11
Отношение к мужу	12
Никого не обделить любовью	13
Игра в команде	15
Последние недели: готовим старшего	18
Подготовка к родам: родители и первенец	27
Роды	31
Глава 2	33
Забота друг о друге и о себе	33
Старший и младший	39
Поведенческие сбои старшего	44
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Екатерина Бурмистрова

Дети в семье: психология взаимодействия

От автора

Когда старшей дочери исполнился год, я доучивалась в университете и думала, что о младенчестве и материнстве знаю почти все. Однако позже я с удивлением поняла, что с каждым ребенком знаю все меньше и меньше. И действительно, с появлением на свет каждого последующего малыша все острее осознаешь относительность педагогического опыта, ведь то, что оптимально для одного, абсолютно неприемлемо для другого. Постепенно я приходила к пониманию: воспитания как такового не существует, есть просто жизнь в семье вместе с детьми. Она может быть более или менее яркой и счастливой, более или менее трудной или легкой.

Жить рядом с детьми всегда очень интересно, хотя и хлопотно. Бывает, ужасно хочется спать. Порой ты готова всех убить. Но вот скучно не бывает никогда! Понемногу они воспитывают тебя, а ты в свою очередь пытаешься воспитывать их. И речь не о том, «кто кого»; просто со временем влияющие друг на друга люди становятся не совсем такими, какими были изначально.

Семья растет, и постепенно мы убеждаемся в том, что это – не механизм, а организм. Растет и развивается дерево, появляются все новые веточки... Но вот дети выросли. А что же родители? С ними могут происходить самые разные изменения. Вообще-то я всегда была на их стороне – родители ведь тоже люди...

В течение последних двадцати лет я в основном занимаюсь проблемами родителей и детей – как профессионально, так и в личностном, семейном плане. За эти годы в нашей семье родилось одиннадцать детей, мною были написаны пятнадцать тренинговых и лекционно-практических программ. Лет десять назад, когда женщины, с которыми я работала как психолог, начали беременеть по второму разу и приходили с вопросами, касающимися отношений детей в семье, родилась лекция «Вторые дети». Время шло, рождались и росли новые дети, и возник курс «Психология взаимодействия», состоявший из пяти занятий. Впоследствии стали появляться журнальные статьи с размышлениями по поводу наиболее часто задаваемых вопросов. Таких материалов накопилось немало.

Почти все те, с кем мы когда-то вместе начинали, теперь многодетные родители. Некоторые семьи распались, и такие известия вызывали у меня шок – как же это возможно? Ведь все так замечательно начиналось! Но оказалось, что одна из наиболее востребованных (к величайшему сожалению!) тем разговоров с консультирующим психологом непосредственно связана с проблемами разводов. Становилось все более очевидным: семья – не просто социальный организм, а организм чрезвычайно сложный, многослойный и полифоничный.

В жизни любой семьи причудливо переплетаются самые разные типы наследования. Воплощаются не всегда оптимистичные семейные сценарии, созданные предыдущими поколениями, «поддает жару» детский опыт, накладывают свой отпечаток эксперименты ранней молодости... Как все это отражается на нас, родителях? Можем ли мы что-то изменить? Каким образом складываются отношения в жизнеспособной семье?

Своими размышлениями о психологии ребенка, о развитии взаимоотношений братьев и сестер, о том, как живет семья в целом, мне и хотелось бы поделиться с родителями. Однако

эти исписанные страницы – лишь некий промежуточный результат, а вовсе не итог. Вполне может статься, что лет через пять или десять мои взгляды по некоторым или даже по многим вопросам могут измениться.

Мне посчастливилось: у меня были душевные и очень опытные проводники. Хотелось бы выразить благодарность Юлии Постновой – замечательной акушерке, а также прекрасным, думающим и любящим учиться родителям – членам родительских клубов «Рождество», «Возрождение» и «Драгоценность», которые принимали активное участие в моих семинарах, и в особенности тем, кто их записывал и конспектировал – Наталье Тагильцевой, Ольге Дорофеевой, Светлане, Алексею и Евгении Беловым.

Спасибо клубу «Рождество», на базе которого было проведено большинство моих семинаров, его чутким администраторам Лене Ермолаевой, Зое Сергеевне и Ирине Самусиковой, дальновидным и мудрым руководителям – Лене Давиденко, Наташе Рымаренко, Асе Крячко, а также корреспондентам журналов «Меню-мэгазин», «Нескучный сад» и «Многодетная семья», самозабвенно возившимся с моими интервью.

Благодарю Аллу Германову, Екатерину Полякову и Ярославу Симакину, которые помогли в расшифровке лекций.

Особую признательность я выражаю людям, читавшим тексты и содействовавшим созданию этой книги.

Моей семье, без которой ничего бы просто не было, исключительная благодарность! Всех их благодарю за то, что они есть!

Введение

Все родители очень хотят, чтобы с их детьми все было хорошо. И полем особенной ответственности и тревоги являются именно отношения между детьми. Если в семье больше одного ребенка, родители считают своей глобальной задачей сделать так, чтобы между братьями и сестрами все было замечательно. Часто это получается далеко не так хорошо, как хочется. По этому поводу наибольшее количество вопросов возникает у тех, кто рос единственным ребенком, у кого не было опыта быть старшим или младшим. Иногда вопросы возникают и у тех, кто рос с братьями и сестрами, но отношения были не идеальными, или были моменты, которые теперь, со своими детьми, хочется исправить, разрулить по-другому, иначе, чем это делали собственные родители.

Опыт отношений с братьями и сестрами, вынесенный нами из детства, играет определяющую роль в формировании нашей родительской позиции. Ведь дети – отнюдь не чистый лист бумаги. Их появление на свет сопряжено с нашими опасениями, ожиданиями и мечтами, с надеждой на то, что нам удастся не повторить ошибок наших родителей. Поэтому, задумываясь о том, как оптимальным образом выстроить отношения между двумя (и более) своими отпрысками, нужно вдумчиво проанализировать прошлое, – как опыт мужа, так и опыт жены. Однако если ваши воспоминания о детстве далеки от идеала, важно, чтобы они не пугали вас и не препятствовали проявлению вашей собственной родительской интуиции.

За время ожидания второго ребенка можно многое изменить и исправить. Знать бы только, как... К сожалению, этим интуитивным знанием обладает не так уж много современных родителей, ведь по статистике в советское время доминировали однодетные семьи. Люди, выросшие в них, не представляют, каково это – воспитывать нескольких детей.

Некоторые мамы и папы еще до рождения второго ребенка в точности, в мелочах представляют себе, каким образом они устроят жизнь с детьми, как именно будут проводить выходные и где будут лежать игрушки. Таким родителям кажется, что второй ребенок – явление вполне нормальное. Как правило, в семьях их родителей росло не менее двух детей.

А есть супруги, которые, ожидая второго ребенка, начинают терзаться сомнениями: а правильно ли мы поступаем? А вытянем ли? Не окажется ли старший обделенным нашей любовью и вниманием? Ох, как много подобных вопросов не дает покоя некоторым отцам и матерям! Чаще всего они были единственными детьми или же выросли в неблагополучных, так называемых дисфункциональных семьях.

Психологам известен феномен «семейного программирования». Ребенок запечатлевает в памяти стиль жизни родительской семьи полностью и во всех деталях. Скажем, было у папы с мамой двое детей, значит, именно такое количество и соответствует норме. А если в семье рос всего один ребенок, то начинаются разговоры такого рода: «Разумные люди второго не рожают...», или: «Дети – это так тяжело, я и одного-то с трудом...», или: «Как представлю себе, что через все это еще раз пройти придется...»

Сколько же их – нежеланных, отвергаемых бабушками и дедушками: «Ну, подумайте сами, зачем вам второй? Только-только жить начали по-человечески!...» Пренебречь такими «родительскими наказаниями» непросто. Делая правильную и естественную, в общем-то, вещь – рожая второго ребенка, – обязательно будешь чувствовать вину, пусть даже и иррациональную. С этим чувством непременно нужно что-то делать, чтобы не передать его, как эстафетную палочку, следующим поколениям.

Для начала нужно разобраться с собственными ожиданиями: второй ребенок – кто он для вас? Усовершенствованная и дополненная копия старшего? Попытка исправить допущенные ошибки? А может быть, на этот раз вы ждете ребенка определенного пола? Или у старшего плохо с математикой, а раз в семье все «технари», то нужен кто-нибудь соответ-

ствующий традиции? Какими ожиданиями вы собираетесь обременить второго, еще не рожденного ребенка? Могу сказать с уверенностью: все они могут серьезно осложнить жизнь вашего малыша.

Так что же делать, чтобы потом не сетовать: «Ах, время упущено...»?

Если вы действительно полагаете, будто совершаете нечто ужасное, решившись родить второго ребенка, приложите все силы к корректировке своих установок до появления малыша на свет. В противном случае многие ваши действия окажутся неадекватными, поскольку явятся следствием ложных установок. Исправить положение можно так:

1. Проанализируйте примеры поведения братьев или сестер, которые душевно травмировали вас в свое время и до сих пор тяжким грузом обременяют вашу память.

2. Попытайтесь определить с точки зрения взрослого, почему такое поведение стало возможным и какие ошибки, вольно или невольно допущенные взрослыми, способствовали развитию ваших отношений по негативному сценарию.

3. Непременно простите родителей, а также братьев и сестер, если не сделали этого раньше!

У родителей, которые в детстве сами были единственными детьми, при появлении второго ребенка вопросов и страхов возникает гораздо больше. Их подолгу не отпускает ощущение, что они делают нечто непоправимое, лишают первенца любви и внимания и что стоящая перед ними задача фактически невыполнима.

Если вы относитесь к числу таких родителей и боитесь не справиться с несколькими детьми, походите в дома, где воспитываются хотя бы двое или трое, и убедитесь в беспочвенности своих страхов.

Проблема заключается еще и в том, что единственный ребенок, ставший родителем двух детей, – очевидный нарушитель традиционного семейного сценария, а значит, его страх может подпитываться бабушками и дедушками, оценивающими свой опыт как единственно верный.

Таким родителям следует постоянно говорить себе, что на самом деле нормальная семья, не отягощенная какими-то форс-мажорными обстоятельствами, предполагает наличие не менее двух детей. К тому же единственного ребенка воспитывать и социализировать гораздо труднее, чем нескольких. Конечно, эта тревога будет возвращаться к вам не раз и не два. Она как пыль – вы ее стираете, она оседает вновь, вы снова ее стираете...

Но вот вы решились и хотите, чтобы отношения ваших детей были хорошими. Для этого нужно четко понять, насколько это возможно, и не ставить себе нереальных задач. Одна из целей книги – показать, насколько можно регулировать отношения между детьми, насколько можно их улучшать.

Очень часто отношения наших детей нас озадачивают. Мы хотим сделать их лучше, но иногда просто заходим в тупик: то и дело возникают ситуации, с которыми мы никогда не сталкивались, о которых мы не знали, собираясь стать родителями. И не у кого спросить. И особенность русскоязычной литературы по воспитанию такая, что, к сожалению, очень мало написано книг, которые бы рассказывали, как воспитывать братьев и сестер, какие особенности возникают, когда в семье больше, чем один ребенок. А если больше, чем два, то это вообще *terra incognita*. И негде почерпнуть опыт, не у кого узнать, как можно, не у кого спросить, как бывает, – мы разобщены, с другими людьми общаемся не много, особенно с семьями, в которых растут несколько детей.

В этой книге я делюсь опытом того, насколько могут быть неожиданны и неоднозначны эпизоды в поведении братьев и сестер, как вести себя родителям в той или иной ситуации.

Теперь хотелось бы рассказать о структуре книги.

Главы «Ждем новенького», «Привыкаем к новенькому» и «Новенький дома» будут максимально полезны тем семьям, которые либо ожидают прибавления, либо малыш уже

родился, но ему еще нет двух – двух с половиной лет, то есть отношения между детьми только складываются. Я расскажу, как буквально по месяцам, по шагам складываются отношения между братьями и сестрами, какие новые моменты появляются, что нужно не упустить, что можно предсказать, каких ошибок стоит избегать.

Это не значит, что первые три главы совсем не актуальны тем, кто имеет детей старшего возраста. Как ни странно, очень часто корень тех проблем, которые есть сегодня в семье, даже не в том, как была устроена жизнь вчера, а в том, как была устроена жизнь поза-позавчера, а именно – в самые первые месяцы после рождения нового ребенка. Эта часть книги может быть полезна и реверсивно, т. е. задним числом: обозреть опыт первого года взаимоотношений двух детей – не для того, чтобы сокрушаться и выработать в себе комплексы, а чтобы понять, что задним числом все-таки можно исправить.

Четвертая глава «Братья и сестры растут» особенно полезна семьям, в которых второму ребенку не меньше, чем два года. Ее также хорошо почитать загодя, когда малыш только родился, с тем чтобы представлять, какие перспективы вас ожидают и какое стратегическое планирование возможно.

Пятая глава «Когда рождается третий» актуальна семьям независимо от возраста первых двух старших детей.

Эта книга – не универсальный рецепт. Это моя точка зрения, мое мнение, основанное на собственном опыте и образовании, на опыте прочитанных книг, статей, на опыте других семей, которые я консультировала в течение почти двух десятков лет. Если вам что-то не подойдет, это, в общем-то, хорошо, и несогласие можно и нужно высказывать.

Я буду рада, если результатом прочтения книги станет представление о том, когда от детей можно ждать сотрудничества (т. е. что они будут сотрудничать, кооперироваться, дружить), а когда этого можно не ждать и даже быть готовым к противоположному поведению.

Важным результатом также явится понимание, к какому типу сложности относятся те ситуации, с которыми вы сталкиваетесь, из-за чего в вашей конкретной семье происходят ваши «любимые» стычки, ваши нормативные конфликты. Будем касаться общих случаев, и хорошо, если ваши конкретные случаи попадут под эти описания, т. е. вы сумеете выделить группы конфликтов, группы сложностей и соответственно реагировать более взвешенно.

Глава 1

Ждем новенького

Вторая беременность: как работать и как отдыхать

Когда вы беременны впервые и вся семья с нетерпением ожидает появления на свет первенца, безраздельное внимание мужа и родственников вам обеспечено. Супруг носится с вами, как с хрустальной вазой, сдувая с вас пылинки. Но вот малыш родился, немного подрос, и ваша семья ждет уже второго ребенка – братика или сестричку для первого. С какими трудностями и особенностями могут столкнуться беременная и вся ее семья на этот раз?

Первую беременность от второй (и от всех последующих) радикально отличают отсутствие времени и невозможность распоряжаться собой. Все пространство дома занято первенцем, все силы и внимание мамы, а нередко еще и папы, бабушки, дедушки и няни всецело посвящено ему. Первый ребенок может требовать бесконечной заботы.

Внимательное отношение ко второй беременности требует значительных усилий. Вам кажется, у вас нет ни минуты на то, чтобы выполнить специальный комплекс гимнастических упражнений, выжать себе сок, сходить в бассейн или лишний раз отдохнуть. Но тот, кто находится внутри вас, – тоже человек! Помните: заботясь о себе во время беременности, вы на самом деле печетесь о ребенке, которого носите, о его здоровье и стабильности его психики. Кроме того, выкраивая необходимое время на свои специфические нужды, вы мягко, исподволь готовите себя, первого ребенка и близких к принятию нового члена семьи. Ведь и на него скоро потребуется время, и немалое! Месяцы беременности – прекрасная возможность для всех домашних несколько «потесниться», освободив психологическое пространство для новенького. И делать это нужно, разгружая маму, предоставляя ей ежедневную возможность в течение часа или двух почувствовать себя не хозяйкой дома «при исполнении», а просто беременной женщиной.

Ну а женщине необходимо учиться планировать свой день и свою неделю так, чтобы оставалось время на себя. На нем нельзя экономить, а посвящать его следует гимнастике, неспешным прогулкам в одиночестве, расслабляющим ваннам и мыслям о новом ребенке. День, за который вы только устали и нисколько не позаботились о себе, удачным считать нельзя.



При этом не пытайтесь вновь насладиться праздностью и свободой от ведения домашнего хозяйства, памятным вам по первой беременности, – такого количества свободного времени у вас не будет даже при самой совершенной организации дня! Однако постарайтесь приберечь немного сил и к вечеру, к тому времени, когда вы всех уложите спать и переделаете самые необходимые дела, посвятите хотя бы полчаса погружению в свою беременность. Не нужно бояться проявлять слабость и беспомощность, с благодарностью принимайте заботу от всех членов семьи, а в первую очередь – от мужа и ребенка.

Нередко в тех случаях, когда именно женщина становится инициатором увеличения семьи или если новая беременность вызывает противодействие со стороны близких, у нее возникает желание доказать всем, что она справляется с ситуацией и все находится под контролем. Из-за этого беременная взваливает на себя такое количество обязанностей, с которым она не в силах разбираться без перенапряжения. Это вполне может привести к неоправданному перерасходу сил, которые так пригодились бы после родов! Во время второй беременности нужно научиться мягко «провоцировать» бережное отношение к себе со стороны близких.

Не пытайтесь все успеть и справиться со всеми обязанностями и делами «на твердую пятерку»! Родным будет полезно понять, что не только беременная жена и мама должна обо всех беспрестанно заботиться, но и она сама – существо, нуждающееся во внимании, поддержке, опеке и трепетном отношении.

Если родственники настроены негативно

В семьях, вырастивших всего по одному ребенку, бытует представление о том, что больше одного – уже много. И хотя для демографии это настоящая катастрофа, и государство вынуждено тратить немалые деньги на исправление ситуации и повышение рождаемости, одиноким бабушки и дедушки часто остаются непоколебимы: «У вас уже есть один чудесный ребенок, зачем вам второй? Дети будут ревновать друг к другу, ссориться и даже драться!»

Могут прозвучать и такие слова: «Вторым занимайтесь сами, мы не сможем его любить так же горячо, как первого».

Разговоры подобного рода могут изрядно попортить нервы беременной. Помните: обычно, когда второй малыш немного подрастает, бабушки и дедушки принимают и любят его не меньше первенца! Более того, согласно многочисленным наблюдениям психологов, зачастую одна из прародительских семей «присваивает» себе одного ребенка, а другая – второго. Чаще всего это связано либо с внешним сходством, либо со сходством способностей и дарований.

Негативная реакция на известие о новой беременности и бабушек, и дедушек связана с одним из законов семейной динамики: многопоколенная семья может так реагировать на известие о скором рождении детей в том случае, если в результате их станет больше, чем было у них самих. Иными словами, родители, вырастившие двух детей, могут без энтузиазма откликнуться на рождение третьего ребенка в семье сына или дочери.

Если реакция старшего поколения огорчает вас, постарайтесь тратить на ее обдумывание и обсуждение как можно меньше нервной энергии, а главное, не пытайтесь никого переубедить! Жизнь непременно возьмет свое, и как только у вашего младшенького появятся первые достижения, бабушка и дедушка, которые недавно и слышать о нем не хотели, будут с гордостью показывать знакомым фотографии малыша и с восторгом восклицать: «Посмотрите, какой у нас замечательный внук!»

Отношение к мужу

Скорое рождение второго ребенка – не только большая и долгожданная радость, но и значительная новая нагрузка на супружескую подсистему семейного организма.

Не так давно завершился процесс адаптации супругов друг к другу, возник неписанный договор о разделении их ролей и распределении обязанностей. Супружеская диада наконец превратилась в родительскую триаду: «папа – мама – ребенок». Появление на свет еще одного члена семьи – это новая задача, новая высота, которую вам предстоит взять вместе.

Вторую беременность можно и нужно воспринимать как время передышки. Период, когда один малыш уже подрос, а другой еще не родился, стоит использовать на укрепление отношений между вами, взрослыми. Мама не должна пытаться за месяцы беременности выдать первенцу авансом все, что только может, – он и так получил больше, чем необходимо. А вот мужа часто оказываются заброшенными. Жена осваивает новую для себя сферу материнства, становится экспертом по вопросам, связанным с воспитанием, развитием, лечением и обучением, а супругу остаются лишь крохи, остатки...

Во время второй беременности нужно попробовать скомпенсировать недостаток заботы о муже, потому что потом опять станет не до него. Младенцы неизбежно переключают практически все внимание женщины на себя. Пока вы еще беременны, пусть муж почувствует, что вам есть до него дело, что любят в вашей семье не только детей. Тогда он станет вашим верным союзником и помощником, а не обиженным трудоголиком.

Непреренно выделяйте хотя бы один вечер в неделю на поход вдвоем в гости, в кино или в кафе. Старший ребенок должен усвоить, что родители имеют право отправляться куда-то и без него, что они не только папа и мама, но еще и муж и жена.

Никого не обделить любовью

Опасение повторений негативных семейных сценариев в отношениях между детьми тоже могут отравлять время ожидания второго ребенка, парализуя волю мамы к правильным изменениям.

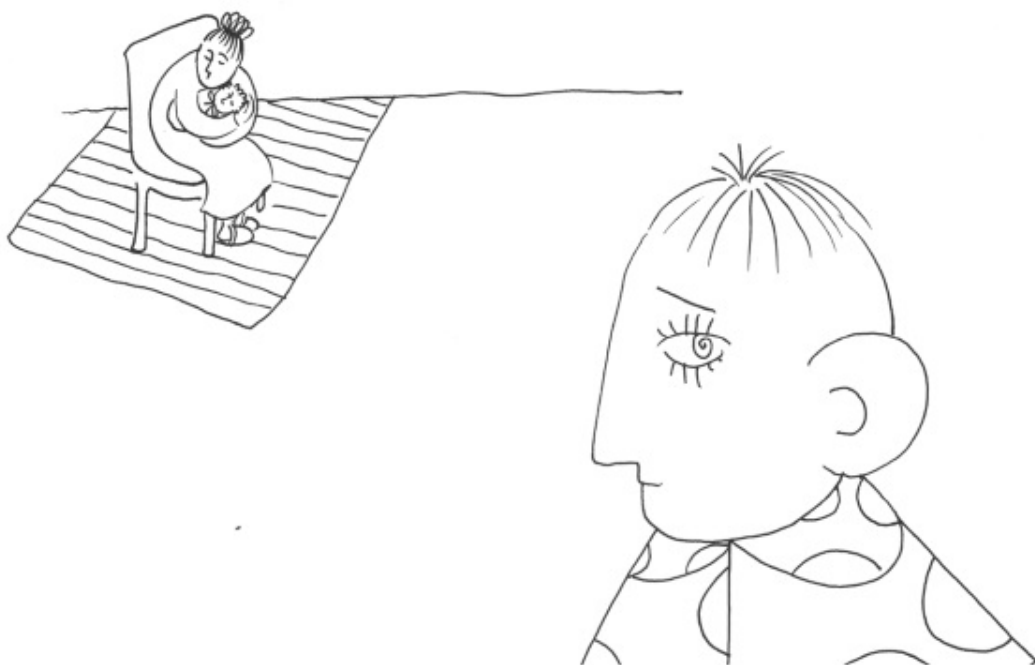
Нередко женщин посещают мысли такого рода: «Я была младшим ребенком в семье, и меня любили меньше. Бедный мой второй, я постараюсь дать ему как можно больше и сделаю все, чтобы только это не повторилось!»

Подобные размышления непродуктивны, поскольку закладывают перекосы в семейных отношениях. Беременная заранее настраивает себя и мужа на компенсаторное, «форсированное» выражение любви, при этом младший ребенок рискует вырасти изнеженным.

Не стоит опасаться того, что проблемные отношения между детьми, существовавшие в вашей семье или в семье вашего мужа, обязательно унаследуют и ваши дети. В том, как будут относиться друг к другу братья и сестры, нет и не может быть никакой предопределенности. Очень многое зависит от поведения родителей, в том числе и во время беременности матери.

Некоторые, наоборот, тревожатся о том, что не смогут полюбить второго ребенка в полной мере, ведь они отдают всю свою любовь первенцу. Но родительская любовь – явление удивительное, она лишь умножается после рождения каждого следующего малыша.

Такое невозможно представить заранее, потому что пока нет ребенка, то и места в душе и сердце для него вроде бы нет – все занято старшим. Но когда человек рождается, сердце ваше расширится ровно настолько, чтобы вместить в себя любовь ко второму. Она может быть совершенно иной, – разных детей родители и любят по-разному, но от этого любовь отнюдь не становится меньше. Не зря говорят многодетным родителям: «Какие вы богатые!»



Эти психологические процессы вполне объяснимы и на физиологическом уровне: проходя по родовым путям матери, ребенок включает определенные центры головного мозга, ответственные за материнское поведение, а поступившие в первые часы после родов в кровь гормоны полностью перенастраивают материнский организм на нового младенца. Вам будет

казаться, что самый прекрасный и гармоничный ребенок покоится теперь у вашей груди, а его старший брат – это какой-то огромный белый слоненок... Но в этом не первенец виноват, это не он изменился, – изменились ваши психологические настройки. Так что если уж о ком и стоит беспокоиться, так именно о старшем! Постарайтесь, чтобы ваша материнская любовь не досталась младшему малышу безраздельно.

Игра в команде

Тот путь, который вы начали, когда поняли, что вновь беременны, продолжается. Возможно, вы уже много чего сделали; по крайней мере, ваш первенец знает, что у него скоро родится братик или сестричка. Теперь желательно подготовить старшего ребенка ко всем тем изменениям, которые грядут после рождения новенького. И не только ребенка.

Мы должны готовиться к «игре в команде». Первые месяцы жизни новенького репетируются в последние недели беременности. И основная мысль здесь – отрепетировать жизнь после рождения ребенка на последнем триместре беременности. Если не получается в последнем триместре, то сделать это нужно хотя бы за месяц-полтора, совсем незадолго до родов. Если вы хотите, чтобы муж или кто-то другой из близких взял на себя конкретный набор функций в помощь вам по хозяйству, все, кроме помощи с новорожденным, можно обговорить, отработать заранее. Очень важно супругам перед родами учиться подхватывать друг друга – те дела, которые не получается сделать одновременно.

Очень часто до рождения второго ребенка папа оказывается дистанцирован от всех дел, связанных с бытом, с первенцем, со здоровьем. И здесь, бывает, действует не очень хороший настрой, когда «правильная мама» отпускает папу полностью в работу, полностью в его дела и в самореализацию и справляется сама. Если с одним ребенком мама действительно справляется сама даже почти на твердую пятерку, все равно возникает вопрос – хорошо ли это? А с рождением второго справиться в одиночку если и получится, то только за счет того, что супружеские отношения будут задвинуты на сто пятидесятый план. Маме с двумя детьми, у которых разница меньше десяти лет, справляться довольно нелегко. И важно, чтобы не только мама была единственным активным воспитателем. Поэтому очень полезно для всех, если еще в период беременности вы начнете быть командой и папа возьмет какую-то значительную долю обязанностей, дел по дому и дел со старшим – может быть, не половину и не треть, но не 1 %. Эту долю определять вам самим. Важно, чтобы папа был в курсе и представлял, из чего вообще состоит домашняя жизнь и из чего состоит жизнь ребенка. В последние недели беременности маме стоит побережиться и «играть» партию слабого игрока. Почему-то современным женщинам не импонирует образ женской слабости. Скорее, нам кажется, что хорошо быть сильной управляющей женщиной. Но получается, что если вы прекрасно со всем справляетесь, то абсолютно нет нужды вам помогать. И чтобы получилась «игра в команде», стоит справляться немножко хуже, делегируя какую-то часть дел старшему ребенку, если он уже достаточно большой, и мужу – по мере договоренности.

Для того чтобы началась игра в команде, стоит обсуждать свои надежды, свои тревоги, мечты о будущем с супругом. К сожалению, это очень типичная женская ошибка – думать, что наша голова прозрачна и мысли, которые в ней есть, ясны другому. Часто женщина путает сказанное и подуманное. Особенно часто это происходит у беременных, потому что они много думают, как все пройдет, как все устроить после родов, много взвешивают, и работа эта идет постоянно. И кажется, что супруг в курсе, – а он абсолютно не в курсе. Поэтому нужно разговаривать: обсуждать, делиться и быть готовой к тому, что точка зрения супруга может отличаться, быть готовой, что муж и отец не включатся сразу. Но должен быть диалог, и тогда первые недели пройдут мягче. Если мама все замкнула на себя и сидит, как паук, в центре семейной паутины, контролирует каждое движение и качество движения, то тогда, конечно, никто не включится.

Очень важный момент – договориться с родственниками. Нужно обязательно сформулировать, какую помощь вы хотели бы получать от них, если они близко и хотят участвовать, и что именно для вас хорошая помощь и поддержка. Не стоит думать, будто бабушки и дедушки знают наперед, что бы вам хотелось и как вам кажется лучше устроить жизнь.

Бывает так, что они практически не помогали со старшим – не нужно было, ведь мама справлялась. Со вторым малышом помощь требуется, а бабушки с дедушками привыкли, что она не нужна. Бывает и противоположная картина: старший ребенок по тем или иным обстоятельствам очень много времени проводит с бабушками, много с ними общается, и при рождении второго ребенка маме хочется, чтобы она уже была главным действующим лицом, а бабушки привыкли к другому.

Подходя к последнему триместру беременности, стоит подумать о том, каких вы хотели бы изменений от старшего поколения или, наоборот, не хотели бы никаких изменений. Сначала надо это сформулировать себе, потом обсудить с мужем, а потом – заранее, до родов, особенно если у вас накопилось много предложений и просьб, – с бабушками и дедушками. Очень часто они говорят: «Мы так любим первого внука! Как же мы будем любить следующего?» Иногда реакция однодетных людей старшего поколения парадоксальна. Иногда у них (особенно у бабушек) возникает надежда на то, что им старшего воспитывать не давали, а новенького дадут. Какая картина именно в вашей семье, стоит узнать до того, как малыш родится.

Еще одной потенциальной опасностью, исходящей от старших родственников, может стать желание помогать с воспитанием старшего больше, чем требуется. Не в меру инициативные бабушки могут попытаться забрать его под свое крылышко. Несколько лет назад я столкнулась с вопиющим случаем, когда любящая бабушка методично внушала внуку: «Вот родится у твоей мамы малыш, и ты ей станешь больше не нужен. Ну да ничего, у тебя есть я, я тебя не оставлю! Только ты маленького-то в комнату к себе не пускай, а то он ее всю займет!» Причитания такого рода прямо противоположны тому, что надлежит говорить ребенку во время второй беременности мамы.

Ожидая второго малыша, ни в коем случае не следует запугивать ни себя, ни первенца тем, что вы можете не справиться с двумя детьми, что окажетесь не в силах с чем-то совладать. Наоборот, от беременной мамы ребенку надо слышать: «Представляешь, у нас есть папа, бабушка, дедушка и кошка, а теперь будет еще и малыш!» Пусть старший воспринимает предстоящее рождение братика или сестрички как своеобразное «прибавление в хозяйстве».

И еще, чем следует озаботиться не после родов, а до, – обсудить послеродовой отпуск для папы. То, что является нормой в ряде европейских стран и стало обычным делом, абсолютно не прижилось в России и, возможно, не приживется. Но для семей, которые внимательно относятся к детям, возможность послеродового отпуска для папы может дать очень многое. Послеродовой отпуск хорошо взять от 7 до 14 дней. Насколько я знаю, еще никто не пожалел о том, что отец взял такой отпуск, хотя эти дни жалко брать – время «откусывается» от летнего или зимнего отдыха. Но это прекрасная возможность гармоничного восстановления для мамы. Специалисты по послеродовому периоду считают, что возможность послеродовых осложнений прямо связана со спокойствием женщины. Чем женщина спокойней, чем больше она уверена в том, что у нее достаточно поддержки в послеродовой период, тем ниже вероятность возникновения осложнений и тем легче идет восстановление после родов.

Очень важно с рождением второго ребенка настроиться на то, что вы не сразу вернетесь к исполнению своих обязанностей – и не потому, что вы этого не можете сделать, а потому, что полезен «мягкий» вход. Чем мягче будут бытовые обычные нагрузки в период восстановления, тем лучше у вас будет настроение потом, тем больше вы сможете дать детям в первый год жизни новенького. И послеродовой отпуск для папы, хотя бы недельный, – это возможность для мамы спокойно войти в норму, при условии, что папа знает, с какой стороны подойти к старшему ребенку. Время, когда появился новый малыш, а папа дома, – это огромная радость для старшего, ведь он может чувствовать себя потерянным (что бы вы не делали). Играть с братиком или сестричкой еще нельзя, возможность держать малыша

выпадает пока нечасто, у мамы новые хлопоты... А если папа дома и доступен для старшего, у него возникает ощущение каникул, отпуска, какого-то веселья. И это, конечно, огромный ресурс для всех, в том числе и для папы, потому что те папы, которые пользуются послеродовым отпуском, гораздо более активные. И потом, в воспитании младшего ребенка, они более охотно включаются в помощь.

Для того чтобы понять, какая жизнь наступила у жены и какая жизнь наступила у старшего ребенка, папе достаточно побыть несколько дней исполняющим обязанности жены и матери. Очень часто в послеродовой период зовут кого-то из близких женщин – свекровь или тещу, иногда приглашают няню. Но включение в послеродовой период папы гораздо более полезно для семьи, чем включение бабушки. Понятно, что у большинства отцов кухня не будет в таком виде, и еда будет не такого качества, и все будет совсем не идеально, совсем не «перфектно», – но у папы будет точка входа в семейную изменившуюся ситуацию, он будет вовлеченным участником. И хорошо бы эта вовлеченность начиналась еще с последнего триместра беременности. Не дистанцируйте мужей, ожидая следующего ребенка. Не пытайтесь делать все сами, не торопитесь нанимать помощниц или звать бабушек. Если отец и муж не включен в каждодневные дела, ему гораздо сложнее понимать, что происходит, он гораздо хуже чувствует старшего ребенка, и все оказываются не так довольны, как могли бы быть. Поэтому если возможность послеродового отпуска есть, то стоит об этом поговорить, спланировать, объяснить, чего бы вы хотели, договориться с мужем, как он видит исполнение обязанностей, прикинуть режим, может быть, показать содержимое детского шкафа.

Мужу полезно получить какую-то независимую информацию по послеродовому периоду из книг, статей или группы подготовки о том, что женщине можно, а что нельзя (например, категорически нельзя ничего поднимать). И чем больше порядковый номер беременности, тем мягче должен быть период восстановительный, тем меньше нужно нагрузок в последний триместр беременности. Очень часто женщины в курсе этого, а мужчины совсем нет, и не потому, что они какие-то плохие невключенные отцы, а потому что мамы-отличницы желают все замкнуть на себя.

Исключение с послеродовым отпуском составляют те семьи, в которых отношения уже проблематичные, или там, где женщина не выносит, когда мужчина дома подходит к ребенку, к хозяйству. Но это фактор риска.

Последние недели: готовим старшего

Старший ребенок чутко чувствует перемены в жизни. Очень многие мамы начинают странно себя вести в последние недели перед родами, как раз когда они ощущают себя не лучшим образом, когда уже появляются томление, слабость, желание отдохнуть – живот большой, пинается, – и всякие другие вещи. И тут, когда нужно бы побольше отдыха, старший становится гораздо более требовательным, капризным и привязанным. Ребенок начинает вести себя так, будто вы куда-то собираетесь уйти. Он может стать не капризным, а более ласковым, может требовать больше заботы.

Дело в том, что на подсознательном уровне ребенок ощущает изменения. Он не понимает, не до конца знает, к чему эти перемены ведут, но он чувствует по состоянию мамы, по ее уровню сил и бодрости, по ее движениям, что что-то для него изменилось. Такое состояние ребенка – это начало периода временного регресса. Регресс – временный шаг назад в развитии старшего ребенка, человеческая особенность: в тот момент, когда увеличивается напряжение, человек в чем-то начинает вести себя как существо более младшего возраста. Не специально, не сознательно. Что же с этим делать?

Для начала надо понять, что это пошла адаптация – так ребенок чувствует и реагирует на изменения в семье. Если ему меньше, чем семь лет, поговорить с ним об этом фактически невозможно. Но можно понимать, что все это – так или иначе выраженная просьба о любви и внимании, а также так или иначе выраженная тревога. И, с одной стороны, не надо идти у ребенка на поводу, выполняя все его просьбы, а с другой стороны, нужно стараться, чтобы он чувствовал контакт. Давать универсальные рекомендации, которые подходили бы всем, невозможно, потому что дети разные, у детей разный возраст, разный пол, разные мамы. Но у каждой пары «мама – ребенок» есть какие-то наработки, когда вы даете понять ребенку, что вы его любите, есть приятные совместные традиции. Вот их-то и надо использовать, если ребенок стал неудобным, более привязчивым, более «маминым».

Если таких традиций в вашей семье нет, или ребенок еще мал, и вы не успели их нарабатывать, то в последний триместр беременности как раз и нужно такие традиции совместности создавать. Это может быть что-то очень простое. Вообще, время последних недель беременности и первых дней жизни новенького должно быть временем расслабленным, настраивающим на небыстрый темп жизни. Если вы будете жить в спешке (а темп часто нарастает к концу беременности: доделать ремонт, дописать диссертацию, закончить проект), старший будет нервным. Нужно создавать моменты спокойного совместного бытия. Кому-то помогает кресло-качалка для кормления, многим семьям нравятся массажные игры, кто-то любит просто валяться. Можно завести традицию читать какую-то длинную сказку и при этом создавать таинственную обстановку: зажигать свечку или фонарик. Можно рассказывать истории про то, как мама была маленькая. Это может быть игра в машинки или в куклы, любое рукоделие, настольная игра, размеренное чаепитие или трапеза, участие в готовке – все, что угодно. Тем больше физического контакта, тем ребенку лучше. В целом, если вы видите, что поведение старшего стало непредсказуемо, нужно прежде всего сказать ему любым способом, в любой модальности: «Эй, малыш, я здесь, я тебя вижу. Я с тобой, я тебя люблю», – и не только словами. Не все дети воспринимают слова как язык любви. Скажите ему о любви тактильно, просто помогите ребенку в чем-то, т. е. любым способом войдите с ним в контакт.



Очень часто бывает противоположная картина: ребенок чувствует перемены, начинает себя как-то сложно или непредсказуемо вести, и мама наращивает строгость. Строгость же дает ребенку понять, что он нежеланный, нелюбимый, что мама его не понимает, и поведение опять ухудшается. Таким поведение ребенка и останется, пока он не найдет какую-то свою новую нишу. Его поведение может быть непредсказуемо, и иногда дети нас откровенно расстраивают. Помните: любое сложное поведение ребенка – это просьба о любви, выраженная криво языком поведения. Чем жестче ответ, тем больше усиление этого сложного поведения.

В последний триместр беременности не рекомендуется полный день оставлять первенца с кем-то, нужно, чтобы полдня обязательно была с ребенком мама. Если ребенок садовский или школьник, можно забирать его пораньше или устраивать выходной в середине

недели. Здорово будет, если вы перед родами создадите базу надежного ощущения совместности. Но это должны быть именно полдня, а не весь день, потому что ребенку хорошо научиться быть еще с кем-то, кроме мамы: с папой, с бабушкой, с няней – в течение хотя бы нескольких часов.

Период адаптации может начаться за полтора-два месяца до родов, и он точно продлится два месяца после рождения новенького. Если ребенок растет на одних руках, т. е. им занимаются только один работающий папа плюс сидящая дома мама, очень здорово, если бы он мог играть какое-то время самостоятельно и вы бы это поощряли. Если у семьи имеются крестные, друзья, подруги, соседи – какая-то среда общения, – их можно позвать в гости, чтобы не было полной замкнутости. Это поможет отвлечься, развеяться.

Тем, кто много времени проводит один на один с ребенком, желательно как можно больше гулять, проводить время на улице, впивывать новые впечатления. Те дети, которые в маму абсолютно «впаявлены», очень включены, когда мама – их основное впечатление, довольно сложно воспринимают рождение новеньких. Лучше, чтобы за два-три месяца до родов вы начали потихонечку вводить другие впечатления: занятия, долгие прогулки, знакомства, чтобы у старшего появились какие-то друзья. И конечно, немаловажно, если первенец сможет проводить выходные с папой или с другими родственниками; это тоже очень большой ресурс.

В последние недели беременности нужно регулярно рассказывать старшему, что малышу скоро придет время появиться на свет. Есть разные методы, зависящие от возраста ребенка. Для детей от четырех лет можно делать «календарь ожидания»: например, вы вешаете на стенку большой календарь на нужный месяц и обводите цветом ту неделю (примерно), когда малышу предстоит появиться на свет. Можно закрашивать те дни, которые уже прошли, – чтобы старший смотрел, как это время приближается. Этот вариант подходит тем семьям, где старший очень ждет, когда уже новенький родится.

У старшего может быть много «неудобных» вопросов, и чем больше живот, тем больше таких вопросов: кушает ли там ребенок, писает ли там ребенок, есть ли у него пися, как он там какает. Для первенца это важно, ему нужно все это знать, понимать, как же там живет малыш. От неудобных вопросов не стоит уходить, а стоит отвечать по мере возраста ребенка. При этом не стоит поощрять фантазии, которым точно не суждено сразу исполниться, например, что малыш сразу начнет ходить ножками, или что он сразу будет разговаривать, или что ему можно будет сразу дать конструктор. Иногда мамы соглашались с детскими фантазиями, а у ребенка формируется неверное представление. Вы не должны уходить и от такого вопроса, например, как, через какую дырку новенький родится. Насколько вы будете открыты и подробны, зависит от возраста и настойчивости ребенка.

Вместе с папой можно рисовать образ предпочитаемого будущего: как старший будет помогать, когда ребеночек родится; как старший станет помогать маме, пока папа работает; как дети будут играть, когда малыш подрастет. Одна из стандартных ошибок в первые недели жизни новенького – это когда родители начинают ругать старшего, мол, делаешь не то, – и при этом они очень мало говорят ему, что именно он должен делать хорошего. Последние недели беременности – как раз то время, когда можно поговорить о предпочитаемом, о том, что вы от первенца ждете. Конечно, скорее всего, большинству этих желаний не суждено исполниться. Возможно, ребенок будет хотеть делать так, как он обещал, но у него вряд ли будет все время получаться, и не потому, что он не хочет, а потому, что это сложно.

Тем не менее созданный еще до рождения второго образ предпочитаемого, желаемого будущего может потом сыграть хорошую роль. Маленькие дети знают, что бить никого нельзя, но в эмоциях могут и ударить кого-нибудь на площадке, а потом, когда эмоции проходят, они вспоминают, что бить-то было нельзя. Так формируется нравственный подход. И, рассказывая истории про новенького, нужно пытаться сформировать у старшенького пред-

ставление того, что хорошо, а что плохо. Для двухлеток это не подходит. Для трехлеток возможности такие есть, но они ограничены, ведь еще не сформирована долговременная память, хотя что-то уже можно попробовать. С четырехлетними и пятилетними можно сделать максимально много: фантазия у них работает бесконечно, и ваша история будет обрастать фантастическими подробностями. Если вы два раза в день по пять минут про это поговорите, то вреда не будет.

Если малыш находится в возрасте почемучки, он может повторять вопросы о младшем до бесконечности. И тут нет обязанности отвечать на вопросы до бесконечности. Вполне можно честно признаться: «Знаешь, я уже устала говорить про это». Два раза в день по пять минут – достаточно.

Итак, начальная подготовка старшего заключается в следующем:

1. Говорим правильные слова. Правильные слова – такие, которые не будут опровергнуты жизненным опытом ребенка, когда он увидит маленького. Мы не говорим, что родится игрушка или товарищ по играм. Мы говорим, что это будет, когда малыш подрастет. Правильные слова для детей с любой разницей в возрасте – это то, что малыш рождается в семью, т. е. рождается новый член семьи, а не просто братик или сестричка для старшего. Малыш – это новый ребенок для папы и мамы, близкий человек, с которым потом старший будет много лет рядом. Не надо настраивать ребенка так, что рождается его собственность, рождается его новая интерактивная игрушка. Также не надо настраивать ребенка на рождение кого-то, кто его чем-то обделит.

2. Создаем верный настрой. Каким будет именно ваш правильный настрой, зависит от разницы в возрасте между детьми, от пола старшего ребенка, от его характера. Полезно сформулировать собственный правильный настрой и понять, чего бы вы хотели, очень четко. В последние недели беременности старшему уже можно рассказывать истории о том, какая будет жизнь, когда малыш родится. Говорить об этом лучше на уровне его восприятия: «Малыш будет спать в колясочке, а мы с тобой будем гулять на площадке», «Малыш останется с бабушкой на балконе спать, а мы с тобой пойдем на занятия», «Я отведу тебя на подготовку, а сама пойду малыша кормить, а заберет тебя бабушка», «Малыш будет спать в этой комнате, ты будешь спать в комнате рядом вот на такой подушечке...» Кстати, все это в первую очередь интересует девочек. Мальчиков больше волнует вопрос, когда малыш вырастет, чтобы играть с ним в стройку или в машинки. Рассказывайте старшему истории, постепенно уплотняя их, делая более насыщенными. И это все будет формировать правильный настрой.

На поведение старшего ребенка очень сильно влияют тревоги родителей и родственников. Тревоги эти имеют особенность усиливаться, когда мама вот-вот уже родит, когда появляются предвестники возможных схваток, предродовые ощущения. Не первый раз рожаящая женщина примерно понимает, что ей предстоит, и, может быть, даже чуть больше боится. Повторные роды могут вызывать у женщины больший страх. Это в первый раз мы не знаем, с чем столкнемся, а дальше уже есть понимание процесса. Мама перед родами может чувствовать, будто расстается с первенцем, бросает его. Это даже не страх за свое физическое состояние. Действительно, женщина в последние дни, недели перед родами чувствует, что связь между ней и старшим малышом изменится. Не будет, возможно, столь тесного контакта, и появляется очень большой страх, что мы ребенка чем-то обделим. Эти тревоги нормальны и есть почти у всех, но у этих тревог нельзя идти на поводу. Эти тревоги нельзя раскармливать, нельзя делать их имеющими большое значение в сознании мамы, занимающими большое время. Очень важно, понимая, что тревоги такие существуют, пытаться их «контейнировать»: замкнуть самих на себя, не давать пожирать время вашей жизни и не давать вырастать этим страхам за качество связи.

Мы начинаем «готовить сани летом». Предполагая возникновение таких тревог, помним, что лучшая стратегия – это не ставить старшего ребенка в нишу младенца. Очень часто женщина в последнюю неделю беременности понимает, что малыш вот-вот родится, и хочет поиграть в старшенького, еще как в малыша. Но чем более несамостоятельным будет старший ребенок к моменту родов, тем больше это усилит конкуренцию. То, что мы не даем первенцу взрослеть, особенно в последние недели и дни перед рождением новенького, не только усиливает конкуренцию, но может усугубить временный регресс.

Регресс – это такое понятие, когда ребенок, дезадаптированный рождением следующего, начинает вести себя, как ребенок более младшего возраста.

Ребенок во временном регрессе – это ребенок в состоянии утраты последнего освоенного навыка: тот, кто научился ходить на горшок, разучивается ходить на горшок, тот, кто умел завязывать ботинки, разучивается завязывать ботинки, тот, кто умел самостоятельно делать уроки, разучивается делать уроки. Ребенок делает шаг назад в своем развитии именно в тот период, когда маме нужно, чтобы он был постарше. Но иногда этот временный регресс идет не со стороны ребенка, а мы сами, вольно или невольно ставя старшего в нишу младенца, усугубляем регресс.

Что же такое – ставить старшего в нишу младенца?

1. Кормление тандемом. Это не снижает конкуренцию между детьми, а, наоборот, усиливает. Кормление старшего до родов очень сильно мешает ребенку принять малыша, потому что он сам сосет грудь, и вот ему нужно поделиться. Я сторонник того, что если мама еще кормит, а беременность уже наступила, то нужно до середины беременности старшего от груди отучить.

2. Совместный сон на одной кровати вместе с мамой.

3. Несамостоятельность в укладывании, т. е. когда ребенок засыпает не на родительской кровати, но ему нужен взрослый, чтобы погрузиться в сон. Очень здорово, если у вас еще есть время беременности, когда вы можете научить первенца засыпать самостоятельно. Когда мама дома с детьми одна, старший ребенок, не самостоятельный в укладке, обязательно будет переживать стресс, ведь после того, как родится малыш, мама не сможет укладывать первенца так долго, как ему хочется, из-за того, что младший требует заботы.



4. Несамостоятельность в быту. Тут очень четко надо понимать, что от детей до трех лет мы самостоятельности в быту все-таки не ждем. Мы, конечно, можем надеяться на какую-то частичную самостоятельность, но мы ее не можем ожидать. От ребенка старше трех лет мы можем ожидать бытовой самостоятельности, и она даже очень полезна. Отсутствие самостоятельности по возрасту мешает принятию малыша. И тут в последние дни перед родами, пока еще малыш внутри, нужно подчеркивать для старшего, как же вы рады тем моментам, где он самостоятельный, как же вы рады, что он уже подрос.

Надо сказать, что до родов все это конкуренцию не вызывает. И готовить сани летом, готовить ребенка к появлению брата или сестры – это значит сдвинуть что-то в своей материнской голове и перестать ставить первенца в нишу младенца.

Чтобы подготовить старшего к рождению младшего, мы учим его трем конкретным вещам: уметь подождать, выражать свои желания словами и чувствовать состояние взрослого.

Первый навык – это когда у ребенка есть какое-то желание, а вы с ним договариваетесь, чтобы он подождал. Начните приучать его к этому два раза в день. Кого-то мы учим подождать с кухонным таймером. Кому-то помогает подождать музыка: «Пока вот эта песенка, которую я поставила, играет, ты к маме не подходишь». Кому-то, кто постарше – четыре с половиной, пять лет, – помогают учиться подождать, например, песочные часы. Детей от пяти лет можно учить считать: «Досчитай до ста, подожди, и потом твоя просьба будет выполнена». Если у ребенка хроническая невозможность подождать, как бы немножечко отсрочить свое желание, с ним очень полезно играть в игры, связанные с торможением. Например, «Молчанка» или «Поехали, поехали, поехали, стоп»; в поддавки, если ребенок взрослый, в шашки. Везде в этих играх (они очень разные), есть задача затормозить действие, которое хочется сделать. Если вы в течение последних шести недель перед родами регулярно тренируете способность подождать хотя бы полминуточки, минуточку, три минуточки, вам это очень пригодится в период сразу после рождения малыша.

Пока младший еще внутри, в животе, старший ребенок очень обучаем. Он чувствует изменения, но еще не включил ревность и конкурентность, и поэтому в это время, как перед экзаменом, можно много всего попробовать. Например, научить старшего второму навыку – выражать свои желания словами, а не криками; говорить не капризным тоном, а спокойно. И как только желания выражены спокойным словом, спокойным тоном, вы сразу их удовлетворяете. Если желания выражены капризным голосом, криком или плачем, вы их не удовлетворяете.

Какое отношение мои слова имеют к родам? Непосредственное. Очень часто мы учим, что ребенок потеряет последний навык. Если мы перед родами поднимем навык ребенка на ступенечку, будет потеряна, возможно, на время только эта последняя ступень. Ребенок разучится подождать, разучится выражать свои желания словами, зато у него сохранятся все те навыки, которые есть сейчас. То, о чем мы говорим, – это эмоциональное обучение. Если мы в последнюю неделю перед родами ничему такому первенца не обучим, потеряются базовые навыки – ходить в туалет, самостоятельно засыпать и прочее.

Третий пункт в необходимых умениях – чувствовать состояние взрослых. Это «премиальная» строчка. Мы учим по лицу чувствовать: «мама устала», «маме надо поспать», «мама радостная», «мама очень довольна». При обучении можно поиграть: «Давай посмотрим, в каком настроении папа пришел с работы». Обучение чувствовать состояние взрослого может начаться с того момента, как ребенок освоил фразовую речь. Обычно фразовая, развернутая речь появляется в два – два с половиной года. Для детей, у которых это происходит позже, период обучения чувствования состояния взрослого немножко сдвигается.

Весь этот блок – это эмоциональная подготовка ребенка к появлению младшего, это все те навыки, которые очень пригодятся первенцу, когда на руках у мамы будет малыш. Итак: подождать; говорить, а не кричать; пытаться понять настроение мамы, папы, малыша, как они себя чувствуют. И тренинг – два раза в день, по пять минут.

Главный девиз последнего периода – «мама тоже человек». Заботясь о ребенке, давая ему все, особенно много перед родами, все больше обозначайте потребности взрослых. Такая работа с нормальным детским эгоцентризмом ребенка, которая начинается с обозначения желаний мамы, это база для того, чтобы не возникло патологической ревности.

Обязательно поощряем ребенка в то время, когда он самостоятельно играет или чем-то сам занимается.

Очень важно для папы и ребенка научиться отпускать маму одну. Понемногу, начиная с пятнадцатиминутных прогулок вокруг дома, довести до получасовых отлучек в ближай-

ший магазин, часовых отлучек в гости или погулять; затем – визиты к доктору, отлучки в магазины какие-то более дальние, походы в бассейн – и так далее. Ребенок должен привыкать, особенно перед родами, в последние шесть недель, что мама бывает без него одна, что у мамы есть какая-то своя отдельная от него, ребенка, жизнь, что в это время с ним отлично справится папа, а еще здорово, что они не разгромили квартиру окончательно. Умение побыть без мамы – очень мощное средство подготовки к родам, потому что мы думаем о первых днях после родов, когда вы уже не сможете полностью принадлежать ребенку. И если до самых последних часов перед родами вы постоянно были при старшем, постоянно были настроены на то, чтобы удовлетворять его потребности, а потом родился малыш, для первенца неизбежно возникнут ситуации контраста, контрастных стилей воспитания, а это не здорово. Так что отпускать маму – замечательное профилактическое средство от ревности.

Также опыт пребывания без мамы необходим, чтобы не стало травмой ваше отсутствие на время родов и ваше неплотное присутствие в жизни старшего ребенка в самые первые дни после родов. Для того чтобы спокойно провести без мамы два-три дня, ребенку нужно регулярно проводить четыре-пять часов с другими взрослыми. Естественно, не с незнакомыми, а с хорошо знакомыми, надежными взрослыми. Желательно, чтобы это были именно те люди, с которыми он потом останется, когда вы станете рожать новенького.

В последний триместр беременности, если у вас роды с отъездом из дома (на два-три дня, как обычно), крайне желателен для ребенка опыт разовых ночевки без мамы, потому что очень часто он запоминает рождение братика или сестрички не как радость, а как шок, что мамы не было с ним дома или что он где-то первый раз остался без мамы. Это те трудности, про которые можно сказать «сделанные своими руками». Это то, чего можно легко избежать. Если вы думаете, что этот опыт старшему все равно предстоит, пусть он первый раз будет не связан с родами. Отправьте мужа с ребенком к свекрови или сами останьтесь ночевать у подружки или родственницы. Попробуйте срежиссировать ночевку без мамы два-три раза перед родами, на фоне того, что старший уже умеет оставаться без вас более короткие промежутки времени. Обсудите с ним опыт, как ему было без вас, скучал ли он, была ли мягкая подушка, подходило ли одеяльце, кто его уложил. Нужно обязательно за последний триместр сделать две-четыре такие ночевки, последнюю где-нибудь дней за десять до родов, перед этим еще за две недели, даже примерно за месяц. Вообще, график жизни семьи обычно уникальный, смотрите, как вам будет лучше. Но крайне желательны хотя бы две – три ночевки до основной, связанной с родами. Это очень здорово может и на вас повлиять, и на ваше состояние усталости, и на готовность ребенка чуть-чуть увеличить с вами дистанцию до того, как родится новенький.

Буквально за две-три недели до родов можно сделать самодельную книжку «Мой братик или сестричка уже родился». Это могут быть картинки, изображающие «мой братик маленький, как кукла», «мой братик громко плачет и не умеет говорить» и так далее. Это могут быть распечатанные снимки, полиграфически изданный альбомчик. Хорошо ребенку сделать и его личный фотоальбом, где поместить его портреты – с момента рождения (или даже беременности им) до момента нынешнего.

Идеально, если вы такую книжку про братика или сестричку подготовите (это может быть что-то очень простое), а потом съездите к кому-то в гости и посмотрите по чужому младенцу, правду ли говорит эта книжка. Такая вещь позволит первенцу незадолго до родов сакцентировать внимание на особенностях новорожденного.

У детей с небольшой разницей в возрасте эмоциональное восприятие: или малыш им нравится, или не нравится, или он их вообще пугает. А пугает в основном то, что новенький громко плачет, что новенький красненький, что у новенького не зарос пупок. Например, при первом знакомстве очень многие дети обращают внимание не на глазки, не на волосики, не

на носик, как мы, взрослые, а на то, что у малыша помазан зеленкой пупок. Это производит сильнейшее впечатление.

Так что если вам удастся сделать такую книжечку, это будет хорошо. В Интернете полно фотографий новорожденных детей. Старшему нужно видеть, что лицо малыша немножко приплюснуто, глазки припухшие, ручки маленькие-маленькие, крохотные. Опять же если дома есть домашнее животное или кукла-младенец, то можно масштаб сравнить, что маленький – это меньше кошки. Или он почти как бэби-борн. И он сильно меньше, чем подушка. И что он помещается у папы на ладошке, но он такой не маленький, как песчинка. И что новенький не может есть, не может взять ручкой игрушку. Вот эти все вещи подробно должны быть изложены, обсуждены в зависимости от того, какого пола и возраста старший ребенок, что его больше интересует, какая у него речь. Важно эту книжку, если вы ее сделали, смотреть последние недели перед родами очень внимательно. А если на книжку у вас нет сил или времени делать, то нужно просто рассказывать истории.

Подготовка к родам: родители и первенец

Порой случается так, что для всех взрослых членов семьи первенцы превращаются в кумиров. Несколько поколений родственников думают лишь о том, как бы угодить долгожданному племяннику, внуку или правнуку. Нельзя сказать, чтобы благоговейное отношение шло ребенку на пользу – среди единственных детей махровых эгоцентриков намного больше. Заранее низведите первенца с трона, ведь за время беременности можно многое изменить в жизни семьи. Коррекцией воспитания первенца следует заняться, пока мама еще беременна; в этом случае ему легче будет принять братика или сестричку.

К концу беременности поведение старшего ребенка может измениться. Дело отчасти в том, что мама стала уже не та – не хочет подолгу держать его на коленях, отказывается носить на руках, а если и не отказывается, то лицо ее часто принимает какое-то отсутствующее выражение, мысли явно витают где-то очень далеко...

Ребенок может стать гораздо более требовательным и капризным, чаще проситься на руки и требовать большей заботы, и все это именно в то время, когда беременной маме не хочется делать лишних движений. Дело в том, что дети интуитивно чувствуют: время их безраздельного владычества заканчивается, отныне мама не принадлежит только им одним, а поскольку сформулировать свои чувства словесно дети еще не могут, они неосознанно меняют свое поведение. Поведение – это язык, посредством которого ребенок выражает свои состояния. Учитесь внимательности! Все «странности» вашего старшего – это мольба о любви, внимании и заботе.

Не пытайтесь скрывать изменения в вашем отношении к старшему, происходящие во время беременности. То, что исподволь меняется в вас, готовит его к еще более радикальным переменам, которые неизбежно грянут после рождения новенького. Тому, кто какое-то время рос без братьев и сестер, потребуется время, чтобы привыкнуть к изменению своего статуса.

Тревоги родителей и родственников перед родами сильно влияют на поведение ребенка, и влияние это немаленькое. Эти тревоги усиливаются ближе к родам. Самая «вредная» мысль, которая посещает родителей, – это мысль о том, что нельзя любить двоих сразу. Есть секрет, противодействующий мысли о том, что любить двоих невозможно, дескать, один обязательно будет обделен. Этот секрет знают практически все мамы более чем одного ребенка: с рождением следующего любовь не делится на двоих, а умножается; с каждым новым ребенком появляется новый объем любви, как бы расширяется сердце у родителей. Оно не тает и не делится пополам – оно расширяется, и появляется возможность любить двоих. Но происходит это не в последнюю неделю беременности, а сразу после родов.

Теперь про гораздо более конкретные вещи – про маленькие штуки, которые очень меняют качество жизни, по крайней мере, для старшего ребенка точно. Можно со старшим (если ему больше, чем три года) начать готовить подарки для малыша: вместе выбрать игрушки, младенческую одежду. Эту одежду можно потом рассматривать и удивляться – какая она маленькая, сравнить ее с кукольной одеждой и даже примерить. Но лучшие подарки – это подарки, сделанные с участием.

Одна из самых хороших игрушек для малыша – это мобиль с подвижными фигурками, который подвешивается над кроваткой. Есть много простых вариантов мобилей, в изготовлении которых поучаствует даже трех- и четырехлетний ребенок. Можно показать уже готовый образец и объяснить, что малыши еще не умеют держать ручками, но им очень нравится смотреть глазками.

Если ребенок старше, рукоделие может быть гораздо более серьезное: девочки пяти-шести лет с удовольствием что-то вышивают для малыша, мальчики могут что-то смастерить с помощью детских инструментов. Подумайте, как это можно приспособить к возрасту

вашего ребенка. Подарок может быть и абсолютно символический. Например, дети, которые еще ничему не научились, но могут рисовать, с удовольствием рисуют картинки для новенького. Примените нехитрую технологию – возьмите листы обычного картона и сделайте на них яркие контрастные аппликации или рисунки яркими восковыми мелками. Потом эти рисунки можно вешать на бока детской кроватки, и новорожденный будет рассматривать их. И старший будет чувствовать свою пользу, ведь он сделал что-то для новенького.

Когда вы мастерите подарок или рассматриваете приобретенное, очень важно, чтобы вы рассказывали, что умеет и чего не умеет новорожденный, – это хороший повод поговорить о том, кто такие малыши и чего от них можно ждать.

Не менее важно подумать о подарке и для старшего. В день родов или в день выписки из роддома старший ребенок должен получить подарок сообразно своему полу, возрасту и желанию – и довольно крупный. Этот подарок – поздравление с тем, что у старшего ребенка родился новый брат или сестра. Вообще хорошо, чтобы событие родов было обставлено празднично. И подарок на рождение – это одна из основных составляющих праздника, то, о чем стоит подумать заранее, перед тем, как вам будет уже тяжело ходить в последние недели беременности. Если разница в возрасте невелика (не более трех с половиной лет), если ребенок играет в куклы, хорошо приготовить новую куклу – куклу-новорожденного с приданным (пупс должен быть примерно размером с младенца), чтобы ребенок на этой кукле потом отыгрывал свои впечатления и эмоции по отношению к братику или сестричке. Но это может быть и любой другой подарок. Есть дети, которые категорически не играют в куклы, и для них будет насмешка, если вы подарите ему пупса. В любом случае нужен крупный подарок для старшего, который подобран, куплен заранее, упрятан и подарен в день знакомства с новеньким. Считается, что если первое знакомство обставлено так, оно запоминается как какое-то хорошее событие. Если же малыш уже родился, то подарок может быть приготовлен для старшего на крестины малыша или, например, на три месяца – можно сместить это и на послеродовое время.

Следующая полезная вещь – «подарочный фонд мамы». Последние недели беременности и первые месяцы жизни новенького – время, когда старший может быть периодически эмоционально нестабилен. Сколько бы лет ему ни было, у старшего ребенка, как правило, возникают скачки настроения в этот период. У него бывают периоды хандры, и ему бывает грустновато. Если вы читали книгу «Пять путей к сердцу ребенка» Гарри Чепмена, то помните, что один из базовых языков любви для старшего ребенка – это подарки. Большинство детей через подарки воспринимают то, что их любят. Фонд небольших сюрпризов – занятий, рукодел, деталей конструктора, которые ребенок бы оценил, разрешенных вкусностей, приятных мелочей – должен быть собран в последние недели беременности. В дни с не очень хорошим настроением у старшего, в «дождливые» дни, можно было сразу же что-то достать и ребенка порадовать. Тут стоит запастись тем, что вы потом сможете потихонечку доставать, пока еще будете мало мобильны после родов. Что это конкретно, зависит от пола и возраста ребенка, но в этом «подарочном фонде» должно быть не менее 5 – 10 пунктов.

Очень часто мы хотим, чтобы старший ребенок слушался, вел себя хорошо. Самый надежный способ иметь нормальное настроение у старшего – это не наказания, не окрики, а поощрения. Период последних недель беременности и первых месяцев жизни ребенка – это период адаптации. Старший ребенок чувствует себя немножко потерянным. Чем хуже, сложнее состояние ребенка, тем лучше работают более мягкие методы. И тут в игру как раз может вступить так называемый «карман фокусника» – запас даже не вещей, а идей, каких-то историй, способов рассмешить, простых небольших веселящих предметов («носики», «язычки», мыльные пузыри). Все эти затеи могут составлять и подарочный фонд. При скачках настро-

ения у старшего лучший способ – войти с ним в физический контакт и чем-то порадовать или удивить.



«Карман фокусника» вообще всегда полезен с маленькими детьми, но особенно – когда ребенок переживает какие-то серьезные изменения. Иногда, когда ребенку сложно, лучший способ что-то сделать – это его рассмешить или порадовать. Это не значит идти на уступки. Это значит понимать все сложности состояния не взрослого еще человечка. Подумайте, каким может быть именно ваш «карман фокусника». Это могут быть шутки, песенки, закачанные на телефон (или на что-то, что у вас всегда под рукой) веселые песни и мелодии из фильмов, вплоть до коротких роликов (хотя с мультиками в телефоне лучше быть аккуратными). В «кармане фокусника» могут быть цирковые мелочи, маски, аква-грим. Там может быть кукла-перчатка, которая вылезает откуда-нибудь и разговаривает с ребенком вместо мамы. Хорош запас засахаренных фруктов или вкусоностей, с которыми можно попить чай. В «кармане фокусника» могут быть даже спички с разрешением зажигать в ванной. В общем, это должен быть сюрприз, который порадует и вашего старшего, и вас самих.

Тема подарков для старшего в период рождения малыша, в период нестабильности, не должна смешиваться с просьбами подарков вообще. Иногда мы сами создаем у наших детей представление, что подарок каждый день – это нормально, потому как есть родственники, которые по той или иной причине любят приходить не с пустыми руками. Часто это люди, которые сомневаются, что достаточно бывают с ребенком, или те, которые хотят купить ребенку все, чего у них самих не было в детстве. Если ваш ребенок получает по подарку в день в обычное время, «вещевой» способ не сработает. В том случае, если ребенок задарен, желательно перед родами, чтобы сработал способ поощрения подарками, устроить период тишины, «подарочную диету».

Завершая мысль про «карман фокусника», можно посоветовать составить список предметов для «кармана», – посмотрите что-то в Интернете, закачайте новые мультики, подберите книжки для чтения. Прекрасно, если в вашем «кармане» есть диафильмы. Это старая забава, но в период, когда вы много бываете дома и пока малыш еще совсем крошечный, здорово, если возникают новые семейные традиции. И диафильмы – это замечательная возможность как-то поднять дух расхандрившемуся старшему.

Роды

И вот мы переходим непосредственно к родам. Это тема очень сложная. Один из очень травматичных факторов, факторов риска, – это когда реальность не совпала с идеальным представлением о родах и о первых неделях. Мама готовится, мама все выстраивает, мама представляет себе, как это все будет, и вдруг все идет не совсем по плану – или даже вовсе не по плану. На этом фоне может возникнуть ощущение неудачи и краха. Конечно, мы все на что-то надеемся, о чем-то мечтаем. Но следует помнить: «правильный» сценарий всегда вариативен.

Роды и первая неделя – это такой период жизни, где мы, конечно, можем очень на многое влиять, но не на все. И особенно это важно понять мамам-отличницам, которые все делают по пунктам, все запомнили, записали, обдумали, дополнили, сделали все правильно, и вдруг что-то пошло не плохо, но просто не так, как ожидалось. Скажем, у старшего – сопли, и вы не можете познакомить детей так быстро, как планировали. Или, скажем, роды прошли более тяжело, и вам нельзя предпринимать тех действий, на которые вы рассчитывали. Или внезапно приехала бабушка, которую вы не очень хотели принимать в самые первые недели, но вы не можете отправить ее обратно.

Составляя свой сценарий родов, сценарий первых недель, нужно учитывать варианты и не расстраиваться. Настроиться на то, что вы все сделаете, а как оно пойдет, зависит не совсем от вас. И я думаю, женщины, которые рожают повторно, уже прекрасно понимают, какая тут степень их влияния, их ответственности. Идеальный сценарий может стать «врагом» реальной жизни.

Слова, связанные со сценарием, никак не должны быть восприняты как настрой на что-то негативное. Наоборот, бывает, что люди, менее ответственно подходящие к подготовке старшего и не выстраивающие идеальных конструкций, легче принимают жизнь. Надо быть готовым к многообразию и понимать, что мы можем сделать все для подготовки, а ребенок воспримет это совсем не так, как мы ожидаем. И тогда будет проще.

Думая о том, как воспримет появление младшего старший ребенок, нужно понимать, что первое знакомство совсем не определяет характер отношений между детьми на все последующие годы. Это всего лишь первое знакомство. Как цветку нужно время, чтобы вырасти, так и детям, и братско-сестринским отношениям нужно время, чтобы созреть.

Чего точно не стоит делать? Не стоит акцентировать внимание старшего ребенка на том, что роды – это больно. Повторно рожающие женщины за несколько дней перед родами обычно вспоминают свои ощущения. У женщин так все устроено, что родовые боли забываются очень быстро. Если бы они не забывались, никто никого больше и не рожал бы. Так вот, все забыто, но в последние две недели перед родами вспоминается. Женщина начинает думать и даже говорить о своих тревогах вслух. Это как раз то, чем не нужно делиться со старшим ребенком. Для этого есть доктор, подруги, родственники, супруг. Не надо делиться страхами и описанием болезненных ощущений с ребенком. Это – для взрослых. Если вы будете говорить, что роды – это больно, то старший может воспринять новорожденного как того, кто сделал маме больно. У ребенка нет возможности понять, что все роды так устроены. Он думает, будто этот малыш специально сделал маме больно, и может начать сердиться на него.

Стоит рассказывать старшему, что родить нового человека – это сложная работа, большое дело. Он должен понять, что мама, когда ребеночка родит, устанет и что после этого события маме и ребеночку нужно будет дать отдохнуть. Им нужно будет много спать, много лежать, а новорожденному – научиться кушать сисю и переваривать молочко.

На вопросы физиологии переваривания пищи и выведения можно обратить особое внимание в последнюю неделю-две перед родами, если у вас ребенок-дошкольник. Часто малыш не задумывается о том, как пища в животике переваривается. Если ваш малыш старше четырех лет, ему вполне про это можно рассказать. Можно сказать: «Смотри: ты ешь кашку, она попадает в животик, дальше животик бурчит-бурчит, полезные вещества усваиваются, а ненужные выводятся в туалет». Ребенка эта тема невероятно занимает, и он спрашивает: «А у малыша как?» – «А малыш только молочко кушает, и у него будут желтые каки». Для того чтобы снять шок от физиологических проявлений новорожденного, маме нужно об этом рассказать заранее, при условии, если ваш старший не очень сильно брезглив.

Еще один очень важный момент. Очень часто мама, ожидая рождения новенького, думает в первую очередь о старшем. И когда малыш уже родился, когда он на руках, когда мама находится с ним в контакте кожа-к-коже, она из соображений какой-то большой ответственности перед старшим очень торопится и не дает себе времени настроиться на новорожденного. Но лучше, чтобы и во время родов, и в первые дни после родов акцент для вас, как для мамы, был на установление хорошего качественного контакта с младшим ребенком, а не на то, чтобы сразу думать о старшем. Для этого рядом должен быть папа: он эмоционально позаботится о старшеньком, а у вас будет время настроиться на малыша, войти с ним в тесный контакт и радоваться.

Очень часто только с повторными родами женщина узнает настоящую сладость материнства – что это не тяжесть, а радость. И на это нужно дать себе время.

Это время можно определить так: мамины первые девять дней после родов посвящены только младшему ребенку. Он другой. Он по-другому сосет, он будет по-другому засыпать и вообще вести себя. И на эту разницу стоит настроиться. Конечно, нужно знакомить старшего с младшим, и не через девять дней, а гораздо раньше. Но все-таки основная ваша забота после родов – это восстановиться самой и настроиться на малыша.

Глава 2

Знакомство с новеньким

Забота друг о друге и о себе

Прибавление в семействе нарушает привычный жизненный уклад, порождая катастрофическую нехватку времени на другие занятия и отдых. В результате некоторые папы и мамы дают себе деструктивную психологическую установку: «Я не справлюсь!..»

Особенно нелегко приходится женщине, ведь она должна одновременно управляться с множеством самых разных дел, следить за малолетними членами семьи, уделять внимание себе и мужу. Неизбежно возникают конфликты, которые особенно остро протекают у тех взрослых, которые были единственными детьми в семье.

У обеспеченных родителей нередко возникает соблазн передать старшего ребенка в чужие руки. Однако не стоит перекладывать свою ответственность на других – наоборот, за эти месяцы нужно превратить первенца в действительно старшего, не только приучив его к бытовой самостоятельности, но и приобщив к оказанию элементарной помощи по дому.

Ребенку следует доходчиво и методично объяснять: мама теперь нуждается в отдыхе и даже в дополнительном дневном сне, и он в это время не должен ей мешать! Прочитайте ему стихотворение Елены Благиной:

Мама спит, она устала...
Ну и я играть не стала!
Я волчка не завожу,
А уселась и сижу.

Не шумят мои игрушки,
Тихо в комнате пустой.
А по маминой подушке
Луч крадется золотой.

И сказала я лучу:
– Я тоже двигаться хочу!
Я бы многого хотела:
Вслух читать и мяч катать,

Я бы песенку пропела,
Я б могла похохотать,
Да мало ль я чего хочу!
Но мама спит, и я молчу.

Луч метнулся по стене,
А потом скользнул ко мне.
– Ничего, – шепнул он будто, —
Посидим и в тишине!..

Если первенцу исполнилось хотя бы три с половиной года, он вполне поймет, что от него требуется.

«Маме тяжело, животу не нравится» – такие слова, повторяемые спокойным голосом, помогут старшему принять естественные ограничения маминых возможностей в период беременности и в первые месяцы после рождения малыша.

Детское мышление работает ассоциативно. Все совпадающие по времени события оно воспринимает в причинно-следственной связи: «Когда родился брат, меня отдали в садик, а значит, это произошло именно из-за него!», «После рождения малыша ушла моя няня, следовательно, в этом виноват он!», «В доме появился младенец, и мама стала меня ругать. Выходит, без него этого бы не произошло!» На самом же деле мама срывается потому, что стала хуже справляться с резко увеличившимся объемом неотложных дел; сил у нее остается все меньше, накапливается эмоциональная и физическая усталость, а раздражение выплескивается на самых близких людей...

Как бы мама ни пыталась сохранить прежнее отношение к старшему ребенку, оно неизбежно изменится уже во время родов, когда все настройки материнского организма переключаются на нового ребенка. Избежать этого практически невозможно, поскольку речь идет о процессе настолько же физиологичном, как появление молока после родов. Но ведь старший ребенок нисколько не виноват в этом! Значит, вам остается лишь держать свои эмоции под постоянным контролем.

Надо стремиться к тому, чтобы в сознании первенца ни в коем случае не соединялось появление новенького и раздражение мамы.

Как мы уже говорили, три последних месяца вашей беременности – оптимальное время для того, чтобы подготовить старшего ребенка к радикальным переменам, которые ждут его в недалеком будущем. В этот период не стоит героически переступать через себя и заниматься тем, что вам не под силу или просто не хочется делать в данный момент. В возрасте с двух с половиной – трех лет ребенок уже должен понимать, что мама время от времени может не откликаться на его призывы вместе побегать или покататься со снежной горки.

К существенным изменениям безусловно относятся поступление в детский сад, переезд в другую комнату или квартиру, смена няни. Постарайтесь осуществить все необходимые мероприятия либо загодя, либо месяца через три после появления младенца на свет. Ни в коем случае не передавайте новенького малыша той же няне, которая прежде заботилась о старшем: это не только обернется потерей объекта привязанности, но и может быть расценено ребенком как предательство с ее стороны.

И неустанно напоминайте себе о том, что у вас на руках два маленьких ребенка, а не один большой и вредный, который всегда и во всем виноват, и другой – маленький и хорошенький. Переживая состояние «разрыва надвое», когда вы не в силах одновременно справиться с двумя делами, не упустите старшего ребенка! Обычно к тому времени, когда младенцу исполняется полтора-два месяца, наступает более или менее спокойный период, если, конечно, все идет нормально, нет осложнений со здоровьем и каких-то семейных неурядиц, так что вам остается «всего лишь» его дожидаться. Повторюсь, наиболее важные для ребенка действия должна осуществлять мать: гулять с ним, кормить, купать и укладывать спать. Если сделать это все-таки не получается (а при маленькой возрастной разнице между детьми это действительно непросто; тут требуется определенная проворность и сноровка) и вы выбираете, кого доверить добровольным помощникам, то лучше уж передайте младшего... хотя вообще-то постарайтесь не передавать никого!

До тех пор пока ваши дети по-настоящему не привыкнут друг к другу, неизменно придерживайтесь «правила одних рук». Вы можете с легкой душой передоверить другим людям

ведение домашнего хозяйства: приобретение продуктов питания, готовку и уборку. Если и нанимать кого-то, то именно помощницу по хозяйству, но никак не няню!

Мы уже говорили о типичной ошибке при небольшой разнице в возрасте: старший ребенок психологически остается младенцем. Признаки младенческого состояния – сосание груди, прогулки в коляске, сон в родительской кровати, несамостоятельный отход ко сну, неумение расстаться с мамой хотя бы на четыре часа и жгучая ревность, вызываемая у старшего ребенка кормление грудью младшего. Для того чтобы предотвратить развитие крайне негативного сценария, первенец должен быть отучен от всего этого заранее. «Заранее» в данном случае означает не менее чем за три месяца до рождения малыша. Два с половиной и уж тем более полтора месяца – на грани допустимого.

Также помните: чрезвычайно важно, чтобы никакое значительное изменение в жизни старшего ребенка не совпало по времени с появлением на свет младшего. Значительные изменения – это первый поход в детский сад, появление или смена няни... Любое событие такого рода – это стресс, за которым должен последовать период адаптации. Не стоит накладывать друг на друга несколько травмирующих факторов, – с одним бы справиться! Ведь появление нового члена семьи – это уже стресс, да еще какой...

Если старшему вскоре предстоит отправиться в первый класс, постарайтесь заранее походить с ним в выбранную школу, чтобы ребенок освоился с незнакомой обстановкой. В случае необходимости договоритесь с педагогами о подготовительных занятиях. Этим вы значительно облегчите период адаптации. Возможно, вам даже удастся подыскать для вашего ребенка товарища, с которым он впоследствии окажется в одном классе.

Еще одно душевное потрясение, ожидающее вашего первенца, – резкая смена стиля воспитания. Прежде ему разрешали практически все, что угодно, никаких требований к нему не предъявляли и мама никогда не ругалась. Однако с рождением второго ребенка ситуация коренным образом изменилась просто потому, что физически невозможно одновременно потакать желаниям двух детей. Невозможно, да и не нужно. У ребенка же радикальное изменение привычного уклада жизни неизбежно вызовет стресс.

Итак, если первенец раньше не знал вообще никаких ограничений, ему будет крайне сложно принять свое новое положение, а значит, месяцы вашей беременности следует употребить в том числе и на то, чтобы вовремя скорректировать мироощущение старшего.

Когда ваш живот значительно увеличится в размерах, то есть за два – четыре месяца до родов, желательно передать первенца на попечение отца, порекомендовав ему некоторые обязанности, связанные с уходом за ребенком, например вечерние кормления, купания, чтение книжек и укладывания спать. Во время ночного сна к старшему тоже лучше подходить папе. Не забывайте: дети требуют ночной заботы родителей до двух – трех с половиной лет.

Нередко приходится слышать возражения, мол, папа и без того перегружен на работе. Тем не менее, даже если дело обстоит именно так, от отца в этот период требуются не только деньги. Помните: послеродовые осложнения гораздо реже происходят в тех семьях, где отец активно помогает матери в воспитании детей.

Другое дело, что некоторые вещи и себе-то самой очень сложно объяснить, а супругу – еще сложнее. Однако стремиться к этому в любом случае нужно, в противном случае первенцу впоследствии будет очень сложно перестроиться, ведь он привык, что его кормит, моет и укладывает исключительно мама, папа просто не умеет ничего делать. Тогда и раздается отчаянный крик: «Мама! Где мама?»

Итак, заранее озабочьтесь тем, чтобы старший ребенок на время последних месяцев беременности матери и первых месяцев жизни младенца стал в значительной мере «папиным».

Иногда матери излишне спешат вернуться к своим обязанностям после родов, стремясь доказать себе и домашним, что способны справиться с любой задачей. Но послеродо-

вой период – вовсе не то время, когда что-то кому-то нужно доказывать. Наоборот, следует объяснить мужу, что без него вы никак не справитесь! При этом вы нисколько не погрешите против истины, поскольку если сразу же после родов приметесь жарить котлеты и мыть



полы, то не скоро восстановитесь. Надо переждать и позволить в это время другим позаботиться о вас и о первенце. Пусть они объяснят старшему ребенку: «Маме было трудно, она маленького рожала. Она устала и сейчас спит. И маленький спит тоже».

Многим матерям кажется, что их старшие дети обязаны без слов понимать, насколько они устали. Что маме предстоит еще накормить младенца и уложить его спать, а она даже чаю попить не может. Женщина, целиком посвящающая себя заботам о детях, очень ждет этого понимания со стороны первенца просто потому, что рядом нет другого взрослого, а на фоне младенца старший ребенок кажется большим.

Но мы, взрослые, должны отдавать себе отчет, что никакого понимания со стороны дошкольника требовать не приходится, поскольку ему никогда не доводилось бывать в нашей шкуре. Он не просыпался по многу раз за ночь, чтобы покормить младенца, не втаскивал тяжеленную коляску по обледелым лестничным ступеням. Старший понятия не имеет о том, какие чувства одолевают маму, когда заходятся в плаче оба ребенка, а она не в силах их успокоить...

Старайтесь загодя, постепенно приучать первенца к своему отсутствию, к тому, что вы принадлежите не только ему. Смириться с запоздалым и внезапным отрывом от матери ему будет очень трудно; резкое изменение ситуации может спровоцировать в нем ревность по отношению к младенцу.

Хорошо бы придумывать преимущества для старшего ребенка сообразно полу, возрасту, личным особенностям и семейной ситуации. Придумка таких преимуществ для послеродового периода – это работа на будущее. Дело в том, что очень часто с рождением следующего ребенка у старшего увеличивается количество «нельзя», обязанностей или ожидания к ним, а ничего приятного не прибавляется. И это делает поведение старшего сложным. В

послеродовой период придуманные заранее преимущества нужно приводить в жизнь, реализовывать и подчеркивать.

Что это за преимущества и как с ними обращаться еще в беременности? Преимуществом может быть то, что ребенок к этому возрасту уже умеет делать. Ему можно сказать: «Смотри, ты здорово научился бегать ножками и можешь быстро добежать до площадки, а малыш не может, он еще не скоро научится ходить. Ты уже вырос такой большой, что можешь сам наливать себе сок в чашку.

А у малыша ручки будут слабенькие, и он даже погремушку не может держать, пока не подрастет. Вечером малыш будет укладываться спать рано, а ты будешь ложиться поздно, и папа будет тебе читать книжку». Это все преимущества. Сюда также относится глобальное преимущество – возможность посмотреть мультики.

Преимущество – это также каким-то образом поучаствовать в хозяйственных делах, например самому нажать на кнопку стиральной машины.

Преимущества, связанные с едой, тоже очень ресурсная штука, но нужно пользоваться ими аккуратно, иметь в запасе не только их, чтобы мы не сформировали у ребенка привычку «заедать» любые радость или расстройство. Можно подсказывать, говоря: «Смотри, сколько всего ты можешь кушать: и мяско, и котлетку, и огурчик, и помидорчик, и пить сок, а маленький ребенок не может – он только молочко сосет».

Поведение старшего в послеродовой период обычно бывает амбивалентное, двойное: он то хочет казаться большим, то говорит, что маленький. Он то хочет использовать свои преимущества старшего, то говорит, что не хочет быть старшим, а хочет быть маленьким. И эту амбивалентность нужно учитывать. Если ваш ребенок на полюсе малюсенького, не спорьте с ним. Когда он выйдет из этого состояния (а он обязательно выйдет), подчеркните его преимущества.

Идеально, если старший будет думать, что ожидается некая прибыль в хозяйстве: родится такое, что сначала «использовать» нельзя, но потом будет очень полезное, очень интересное, очень здоровское.

Это будет то, о чем он будет немножко заботиться, немножко будет этим гордиться. Это что-то – не его личное, «прибыток» в семейном хозяйстве. Дети вообще отличаются домовитостью. Очень часто в период беременности маме хочется изменений в быту, купить какие-то вещички, что-то переставить. Можно, когда вы обустраиваете быт перед родами, купить что-то для старшего ребенка, показать ему эту вещь, переставить что-то именно для него и рассказать ему об этом. Нужно, чтобы рождение ребенка стратегически воспринималось старшим как финальное улучшение, ведь теперь будет большая семья. Логика ребенка до десяти лет в том, что чем больше своих людей, тем ему надежнее. Он причисляет двоюродных бабушек-дедушек и даже редких знакомых к «своим». И то, что семья станет большая, что будет целых четыре или пять человек, и если родители смогут именно перед родами это подчеркнуть, то у старшего как раз может возникнуть ощущение прибыли в хозяйстве.

И еще повторим одну важную мысль – о том, что надо разгружать маму в последние недели беременности и в первые месяцы жизни малыша настолько, насколько это возможно. Здорово научить старшего заботиться о ком-нибудь, кроме себя, – например, о папе, который вернулся с работы. Это может быть абсолютно символическая забота: принесенные тапочки, стакан водички, просто вопрос: «Как ты себя, папочка, чувствуешь?» Важно, чтобы ребенок учился не только принимать заботу, но и отдавать ее, понимая, что он может для кого-то что-то делать. И надо это освоить до родов, чтобы ребенок начал себя ценить как помощника до появления маленького.

Также мы продолжаем рассказывать истории про ребенка в животике. В последние недели можно говорить: «Сейчас малыш заснул. А вот сейчас он проснулся и пинается в животике, хочет повернуться. Ой, смотри: пяточка вылезла!» И здорово, чтобы в самые пер-

вые месяцы после родов эти истории получили продолжение из серии: «Как живут младенцы и кто они такие», – т. е. вы после родов продолжаете рассказывать старшему об особенностях поведения малышей. «Если он зевнул – что он хочет? Может быть, он хочет спать? Почему он не улыбается? Он такой серьезный! Он хочет меня поцарапать, раз меня схватил?» – это нормальные детские вопросы про новорожденного. И вы терпеливо объясняете: «Нет, он еще не знает, что это его ручки. Он еще не умеет ими хватать и задел тебя случайно. А сейчас он ручками сильно взмахнул и заплакал, потому что испугался. А вот он начал капризничать, потому что ему уже пора спать».

Обычно у мамочек, у которых детей двое-трое, есть интуитивные знания о том, чего младенец хочет, а чего нет. И мы предполагаем, что первенец это тоже интуитивно знает. Ничего подобного, не знает. И надо ему рассказывать, объяснять, как вы объясняете смену времен года, как вы объясняете то, почему вода проливается. Как вы рассказываете о мире вообще, а о знакомых вещах более подробно, так вы и в первые месяцы настраиваетесь на то, что ребенку придется много рассказывать о младенцах, о том, что они любят, а чего не любят. И тогда старшему будет проще понимать младшего.

То, о чем стоит подумать еще, – это почетные домашние обязанности старшего в последние недели до родов и после родов. Дети очень любят и ценят традиции.

Чем младше ребенок, тем обязанностей меньше, но они должны быть почетные хотя бы символически. Например, почетная обязанность – только он может принести маме расческу. Или – только старший может надеть маме тапочки или расшнуровать маме ботинки (когда огромный живот, это очень сложно). Или – только он маме взбивает подушечку. Это, может быть, странно слышать, потому что уж с подушкой мама сама отлично справится, но мы не учим старшего взбивать подушку, мы учим его заботиться о маме и придумываем ему каждодневные почетные домашние обязанности. Если мы это делаем за полтора-два месяца до родов, то есть шанс, что это войдет в привычку и старший будет настроен хотя бы немножечко о вас заботиться и помогать вам и после родов. Это должно быть что-то не придуманное, а действительно полезное, потому как ненужное, «камуфляж», дети чувствуют. Подать обувь – прекрасная возможность. Принести маме фрукт из вазы или отнести мамино полотенце в ванную – тоже прекрасные возможности. Любое небольшое, но действительно нужное действие.

Старший и младший

О первых днях и часах с маленьким стоит поразмыслить заранее, перед родами.

Так, должна соблюдаться «техника безопасности»: что мы трогаем, что мы не трогаем, – и это нужно обязательно не раз обсудить. Головку не трогаем, глазки не трогаем – малыш еще очень маленький, ему нужно подрасти. До сорокового дня, до крестин, новенького на ручки давать не будем, но можно трогать его ручки и ножки, можно поцеловать затылочек, понюхать ребенка. Нужно говорить не только о том, чего делать нельзя, но и о том, что делать можно. Соответственно погодки (дети с минимальной разницей в возрасте) находятся в группе риска – они еще очень неосторожны по отношению к младшим и при этом очень хотят контактировать. И им все равно нужен контакт кожа-к-коже. Идеально, чтобы у каждого из детей-погодков был «свой» взрослый. И как только мама немножко придет в себя после родов, погодками хорошо меняться: одного держит мама, другого папа, а в следующий период знакомства наоборот.

Также очень важно не давать старшему «играть» в малыша, хотя у ребенка, особенно у девочек, может проявиться большая активность в этом направлении. «Нет» должно быть однозначным – малыша нельзя хватать и тискать. Если ребенок помнит, что «мама тоже человек», то ему проще будет понять, что ребенок – тоже не игрушка.

Очень хорошо как-то оформить знакомство, обставить тот момент, когда ваш старший и ваш младший познакомятся друг с другом.

Важно, чтобы у старшего была возможность запомнить рождение младшего не как травму, не как боль, не как ощущение покинутости и забытости, а как что-то яркое, как праздничную картинку.



И для этого есть очень простые идеи, которые позволят это сделать без особых усилий и затрат. Собственно, день рождения – это воспоминание о том дне, когда ребенок родился. Тут ему исполнилось 0 лет. Соответственно праздник переносится на время знакомства, на то время, когда малыш, мама и старшие оказываются уже дома.

Квартиру можно оформить красиво, но просто и не трудоемко. Идеальным является множество надутых шариков. Очень красиво выглядят свечи, которые зажигаются за пять минут до торжества и создают ощущение необычного пространства.

Можно накрыть красивый стол и положить то, что именно у вашего ребенка вызывает радость и ощущение «ого!» (гроздь винограда, апельсины, зефир, любимое печенье...).

Если нет аллергии, то очень здорово в день знакомства подарить старшему ребенку свой собственный мешочек сладостей. Поскольку в обычное время ребенок сладостей почти не получает, мешочек сладостей в праздничный день будет чем-то запоминающимся. Но, конечно, если маленький человек задарен сладостями, это вряд ли сработает.

И не забудьте про основной подарок для старшего!

По последним исследованиям американских психологов, считается, что особые чувства к новорожденному ребенку человек испытывает, если находится с ним в контакте кожа-к-коже без разделения одеждой. Это не значит, что нужно раздевать обоих. Нужно просто дать им проконтактировать: положить головку малыша на открытое предплечье первенца,

положить руку старшего ребенка на спинку малышу, взять обоих и посадить себе или папе на руки. Очень важно, чтобы старший ребенок мог спокойно потрогать новорожденного, можно им позволить полежать рядом.

При этом вы вновь оговариваете со старшим правила контакта: что любит маленький, что не любит, как можно трогать, как нельзя.

Не только старшему ребенку независимо от возраста, но и папе, и бабушкам, и дедушкам нужно иметь возможность в первые дни после родов проконтактировать с малышом таким образом. Контакт кожа-к-коже, который в полноте возможен для родителей, вызывает большую привязанность, которая сохраняется потом очень надолго.

Часто у отца есть какое-то предубеждение, что он недостаточно стерилен для новорожденного, что он как-то не так пахнет (особенно у курящих отцов), и папа не хочет брать малыша на руки. По этому поводу была сделана масса зарубежных исследований отцов: одни держали ребенка в одеялке или в пеленке, а другая часть имела возможность осуществить контакт кожа-к-коже. Исследовали включенность пап в воспитание в первую неделю после рождения, в течение первого года, от года до трех, от трех до семи и во взрослом возрасте – это был длительный многолетний эксперимент. И выяснилось, что отцы, которые имели контакт кожа-к-коже, оказывались гораздо более включенными в воспитание на всех этапах развития, и в этих семьях было меньше разводов. После этого масштабного исследования в послеродовых палатах было не только разрешено, но и рекомендовано отцу вступать в тесный контакт в первые сутки после рождения малыша, т. е. держать его на руках именно кожа-к-коже.

И первые сутки, и первые три дня после рождения являются хорошим временем для контакта кожа-к-коже и возникновения импринтинга. Импринтинг (от глагола to print – запечатлеть, впечатываться) – это про то, чтобы возникла несловесная связь с ребенком. Считается, что если достаточно контакта кожа-к-коже, то у взрослого возникает возможность чувствовать желания ребенка, знать, что ему надо, – и не только у мамы, у которой этого контакта обычно достаточно, а и у папы тоже. Такого импринтинга у старшего ребенка возникнуть не может, но уровень привязанности к малышу при возможности контакта будет гораздо больше.

Теперь поговорим о партнерских родах и о том, детское ли дело – участвовать в родах.

Партнерские роды для многих хороши, выбираются многими парами и оказывают огромное влияние на включенность отца в семью и воспитание (при условии, что он сам хотел быть участником таких родов). Но партнерские роды – это абсолютно не детское дело. Это мое мнение, вы можете думать по-другому. Я видела достаточно родителей, которые тащили ребенка в самую родовую ситуацию, считая, что если он увидит, как малыш рождается из мамы, то будет меньше ревности. Однако никогда, ни в каких культурах, даже очень примитивных, детей не пускали в родовое пространство. Это дело взрослых. Даже если у вас дети-подростки, которые хотят увидеть процесс, это тоже нельзя. Только тем, кто уже достаточно вырос.

Видеть сам процесс родов для ребенка нежелательно. Можно, чтобы ребенок увидел начало родов, стадию легких схваток, чтобы он почувствовал, как что-то начинает происходить. Можно не затягивать период разлуки с мамой после родов, т. е. познакомить старшего с маленьким, пока мама находится еще в роддоме. И это практика, которая в большинстве стран возможна. Если же такой возможности нет или это очень сложно, не переживайте: считается, что в первые сорок дней после родов возможно все в плане возникновения привязанности. Не обязательно использовать первые сутки, но лучше бы это сделать в первые три, девять, сорок дней после рождения – в этот период все возможно. Не торопитесь и себя не дергайте. Но главное: не нужно тащить ребенка туда, где ему не нужно быть, – это, скорее, травмирует.

Итак, для старшего новорожденный – маленький инопланетянин. Если мы вспоминаем базовый настрой – дать себе время побыть с малышом, получить радость, получить удовольствие, позволить себе насытиться первым периодом близости с новеньким малышом, – можно будет начинать знакомить детей, оговаривая, что мама и малыш после родов еще не отдохнули. Это значит, что, когда вы вернетесь домой, старший не забежит к вам с новорожденным в комнату, когда ему захочется, а заходит с папой вас навещать. При этом они с папой в первые дни после родов делают какие-то вещи для вас: можно вместе готовить шиповниковый чай, первенцу можно участвовать в разогреве или приготовлении еды, можно приносить цветы или дары природы с прогулки, можно рисовать для мамы и новорожденного рисунки. Важно, что первое время вы детей знакомите, организуете контакт кожа-к-коже, но не делаете место, где вы находитесь с малышом, проходным двором.

Если вы сразу настраиваетесь на то, что старший будет всегда и везде с вами, как происходило обычно, это не уменьшает количество соперничества, а вот восстановление у мамы проходит гораздо сложнее. Поэтому нужен плавный выход из родовой ситуации. Первые два-три дня лучше, чтобы вы оставались в постели или имели полупостельный режим с малышом, и тогда у старшего будет возможность понять, насколько все переменялось. Здорово, если он в это время подхвачен папой, если о нем заботится папа, что папа умеет его выгулять, покормить. Хорошо, если в это время в доме нет толкучки, нет круговерти людей, которые вам не такие родные и не все делают так, как вам хотелось бы. Это нужно, чтобы настроиться на новорожденного, понять, какой он, и начать объяснять старшему, что это маленький инопланетянин, который еще не умеет смотреть в глаза, что у него могут быть красненькие пятна, ведь он недавно родился, что у него маленькие-маленькие пальчики, которые сжаты в кулачки. Очень здорово настроиться на то, что вы их познакомите, когда можно будет, и не надо преодолевать барьеры.

Вообще, младший не должен быть тем, кто отобрал у старшего маму. Иногда бывает, что мама настолько сильно погружается в свои эмоции после родов, что ударяется в крайности. Одна крайность – когда женщина не дает себе настроиться на нового ребенка, выдерживает себя из этого состояния, чтобы заботиться о старшем. Эта крайность не лучшая, потому как может быть депрессия, может быть потом возвратное неприятие старшего. Но также маме нельзя полностью раствориться (хотя иногда очень хочется), полностью погрузиться в эмоции малыша и старшего «задвинуть» совсем. Между этими двумя крайностями нужна золотая середина. Если женщине дать возможность в первые девять дней много контактировать с новорожденным, столько, сколько ей хочется, т. е. получить «заслуженный послеродовой отпуск» от старшего (при условии, что с ним будет папа), то ей потом будет легче научиться делить внимание.

Первые дни после родов – это еще не то время, когда у вас появляется двухканальное внимание, когда вы можете «удерживать» одновременно двух детей (хотя у некоторых, бывает, это возникает сразу). Ваша цель – сделаться мамой второму ребенку и познакомить детей, т. е. найти «формат» частичного совмещения. Но первые дни после родов женщине очень не полезно оставаться одной с двумя детьми (если только не возникают особые обстоятельства).

Надо сказать, что чем меньше изменится каждодневная привычная жизнь старшего ребенка, тем лучше: меньше будет дезадаптации, регресса, ревности. Не стоит менять характер социальных нагрузок ребенка, т. е. тех впечатлений, которые есть помимо семьи. Если есть возможность посещать занятия в детском саду (на которые ребенок уже ходил), пусть продолжает заниматься. Если же он никуда не ходил, то в этот момент не надо вводить ничего нового и накладывать стресс на стресс.

В это время стоит очень постараться соблюдать режим дня, чтобы не было сильных отличий по часам от привычного по укладке, по дневному сну, потому что это дестабилизирует. Дети-дошкольники очень сильно зависят от режима.

Чтобы режим был соблюден в то время, когда мы в основном заняты новорожденным, должен быть кто-то, кто умеет уложить ребенка спать, покормить, собрать на прогулку или на занятие.

Чтобы возникла и соблюдалась традиция, что за старшим смотрит кто-то, кроме мамы, она должна появиться еще до родов. Особенно важна укладка спать и утренние сборы, если ребенок куда-то ходит. Если до момента родов вы являетесь основным звеном утренних и вечерних цепочек, ждите сложностей в послеродовой период. Встать на ноги сразу после родов и вернуться к полному объему домашней работы очень сложно. Если же вы это сделали, то месяца через полтора-два у вас может начаться физическое недомогание, упадок сил, ведь вы не дали себе времени восстановиться. Повторные роды отличаются от первых. Опытные акушеры считают, что мама должна оставаться на полу-постельном режиме после родов столько дней, каков порядковый номер ребенка плюс один день. Если ребенок второй, то вы три дня не жарите котлеты, не подметаете пол, не застегиваете ботинки первенцу, – наоборот, все заботятся о вас. Если вы согласны с этим «посылом», он не увеличит ревность, а уменьшит и подвигнет старшего ребенка к обратному току заботы (о котором мы поговорим в главе 6), а папу – к включенности. Но все это можно сделать только до родов, чтобы потом, после родов, просто опереться на это. Есть вероятность, что мамы-отличницы, которые бегают со схватками до последнего, убирают углы, все доглаживают и доваривают, никого ни к чему не подпускают, и после родов тоже будут «скакать». И это не улучшит отношения детей.

Итак, окolorодовой период должен быть периодом максимально спокойного, замедленного взаимного настроения папы и мамы и всех взрослых на нового ребенка.

Этот период должен быть периодом комфорта для женщины, когда раздражающие факторы вроде присутствия людей, которых она сложно выносит, убраны; когда с мамы максимально снята нагрузка физическая, бытовая, организационная. Первые дни после родов нужно провести с выключенным телефоном и включать его только по собственному желанию для получения поздравлений, если вам это приятно. На этот период могут быть заранее подобраны видеофильмы, которые вы хотели бы посмотреть все вместе или со старшим ребенком. Хорошо бы освободить первую неделю после родов от всех дел. Это должно быть время спокойного настроения всех и каждого на увеличившуюся семью.

Поведенческие сбои старшего

Существует пара моментов, которых не следует ожидать от старшего ребенка при первом знакомстве детей:

- восторга от того, как выглядит новорожденный. Обычная реакция первенца – дошкольника, младшего школьника и даже девиц и молодых людей в пубертате – это то, что им новорожденный кажется страшненьким, это нормально;

- участливого внимания к состоянию мамы. Если вы, например, не скажете ребенку, что не надо громко говорить, он будет громко говорить – ему это просто свойственно. Если вы не скажете, что вам приятно, если вас поздравят с рождением малыша (если ребенок хорошо говорит), он этого не сделает. Если вы не скажете принести попить или что-либо перекусить, он этого не сделает.

Участливое внимание к состоянию мамы у детей-дошкольников мы можем, к сожалению, встретить очень редко. Дети этого просто не понимают, но отчасти не понимают потому, что не имеют такого опыта. А вот то, что первенцу не понравился вид новорожденного, может для кого-то из взрослых стать стрессом. Маме кажется, будто по первой реакции можно судить о дальнейших отношениях, и она страшно расстраивается, что ребенок не понравился: «Как же так? Смотри, какой он миленький! Какой он маленький и хорошенький!» А старший ребенок стоит, и у него выражение лица очень противоречивое. Если вы видите при первых днях контакта, что ваш первенец не восторгается внешним видом новорожденного, не нужно настаивать. Нужно говорить: «Знаешь, не всем детям нравятся самые маленькие. Подожди, он отъестся, подрастет, научится улыбаться, и тебе понравится больше».

Для того чтобы привыкнуть к новой реальности, к изменениям, требуется время. Для того чтобы привыкнуть к новорожденному, – что он есть в доме, к его виду, запаху, звукам, которые он издает, – нужен активный период привыкания в течение дней десяти или примерно двух недель знакомства. Потом для первенца повадки новенького перестают быть диковинными, и он привыкает. Хотя, надо сказать, очень многие дети ждут, что малыша унесут так же, как и принесли, и даже говорят об этом. Многие с трудом привыкают к мысли, что братик или сестричка будут с ними всегда. Не стоит воспринимать это как катастрофу, дайте ребенку больше времени.



Надо помнить, что период привыкания или адаптации – это шесть – восемь недель, и в это время возможно вообще все. Пока малыши привыкнут друг к другу, возможны любые поведенческие проявления и самые разные проявления эмоционального регресса. И это ничего не говорит об отношениях – просто не пришло время. Иногда старший, познакомившись с новорожденным, выдает парадоксальную реакцию. Иногда никакой реакции не выдает, но почему-то заболевает, причем ярко, с температурой. Иногда ребенок здоров и ведет себя на удивление хорошо, но у него появляются страхи: внутри он боится, как бы его не отдали кому-нибудь, ведь он слышал, что, когда рождаются маленькие, непослушных старших могут отдать в детский дом. Возможно всякое. Не думайте, что, если у ребенка возникло проявление эмоционального регресса, в этом виноваты вы.

Поведение ребенка иногда необъяснимо, особенно первые дни, когда он еще не адаптирован. Он и сам себя не понимает. Например, если разница у детей от двух до трех лет, первые дни, когда новорожденный дома, старший ребенок может закатывать истерики на ровном месте, упрямиться. Он совершенно не понимает, что такое его поведение напрямую связано с тем, что он никак не осознает изменения реальности. Когда из куколки появляется бабочка, она сначала находится внутри. Ваш старший ребенок после родов превращается в старшего брата или старшую сестру, и на это превращение требуется время и энергия. И пока он превращается, возможно все. Если вы относитесь к этому спокойно, как к чему-то, что сейчас есть, но вскоре пройдет, ребенку будет гораздо проще.

Очень часто, видя парадоксальную реакцию в первые дни, родители думают, как будут складываться отношения между детьми позже. Но это зависит от самих родителей, хотя и не только. Ваш старший ребенок, как бы мал он ни был, он человек, личность. Он может делать свои выводы и принимать свои решения, и у него есть свой характер. И кто-то принимает рождение младшего легко и «на ура», и никакого травмирования не видно, а кто-то принимает очень тяжело. И нужно четко оценивать, сколько зависит от вас и сколько от ребенка.

От родителей зависит примерно 70 % – как они все это устроят, обставят до родов, в близкий период к родам, в первые месяцы после родов. От личности ребенка зависит целых 30 %. Нужно быть очень внимательными к тому, что вы можете сделать, и делать то, что считаете правильным, но нужно и понимать, что здесь не только ваш вклад.

Хороший девиз для данной ситуации: «Делай, что должен – и будь, что будет». И не думайте, будто вы ребенку вредите – это просто переходный период.

В данный момент вы обладаете всей полнотой знаний о том, что можно сделать до родов для максимально мягкой адаптации. И вы можете это сделать в меру своего желания, возможностей, согласия с моим мнением, но на результат повлиять не может никто. Главное – понимание: вы делаете то, что должны, а дальше происходит то, что происходит.

Обычно та программа подготовки, та программа окolorодового периода и программа первых месяцев жизни ребенка снижают ревность достаточно сильно. Но гарантий нет, потому как бывают дети очень ревнивые, очень чувствительные, очень любящие маму. У них подобного рода меры смягчат реакцию на появление новенького, но не уберут.

Старшему требуется время, чтобы привыкнуть к внешности, к особенностям физиологии младшенького. Основной детский вопрос: почему он писает и какает не в горшок, почему он делает под себя и почему это вызывает такое живое умиление у мамы, папы и бабушки? Все знают, как взрослые всплескивают руками и радостно констатируют: «Ах – покакали!», – и это оправдано, потому что часто у младенцев дефекация – не бесппроблемный процесс, и взрослые очень радуются. Если у детей небольшая разница в возрасте, старшего это может озадачивать, ведь если бы он сделал то же самое, им бы никто не стал восторгаться. И многие дети, особенно с небольшой разницей в возрасте, устраивают эксперименты – как будто случайные, как будто ненарочные.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.